

Утверждено



Согласовано

Заведующий

МОУ



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>Вариант 17</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША вязкая молочная (рисовая)	180	2,7	7,2	26,4	196,2	ТТК №102	
	ЧАЙ с молоком или сливками	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД с сыром	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>9,8</b>	<b>16,2</b>	<b>57,0</b>	<b>425,4</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	БОРЩ со сметаной	180/5	1,3	4,3	7,1	75,4	ТТК №200	
	ФРИКАДЕЛЬКИ в соусе (говядина)	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №50	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ отварные с маслом	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	КИСЕЛЬ из повидла джема варенья	180	0,1	0,0	25,7	102,6	393	2011
	ХЛЕБ ржаной	40	2,5	0,4	17,0	81,9		
<b>Итого за обед</b>		<b>685</b>	<b>21,2</b>	<b>24,6</b>	<b>93,7</b>	<b>695,4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА из творога с соусом молочным	150/50	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 350	2011
	КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>480</b>	<b>39,0</b>	<b>30,3</b>	<b>60,8</b>	<b>772,4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>71,0</b>	<b>71,0</b>	<b>251,1</b>	<b>1 976,6</b>		

Повар \_\_\_\_\_