



Утверждаю



Согласовываю

Заведующий

МОУ

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
Вариант 19								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	150	4,3	3,6	14,8	112,6	ТТК №85	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №430	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	ЯИЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	7,5	9,3	61,6	213	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	75,6		
	Итого за завтраком		375	16,4	13,4	37,5	338,4	
...								
2 Завтрак	СОК МЯЛОЧНЫЙ №302	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
	Итого за 2 завтраком		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед								
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	33	0,2	0	0,5	2,9		
	СУП С ХРУСТОМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	150	1,8	1,8	19,1	84,2	ТТК №44	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПШЕНИЧО (говядина), С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79, 350	150/50	11,0	9,6	29,2	263,1	ТТК №79, 350	2011
	КОМПЛОТ ИЗ СЛИВЕННЫХ ФРУКТОВ №375	150	0	0	11,5	46,5	375	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	2,6	0,4	17	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	49		
Итого за обедом		590	17,1	11,8	78,1	503,6		
Уплотненный полдник								
Уплотненный полдник	ТУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/М350	130/40	12,5	16	30,9	374,5	ТТК №156, 350	2011
	КЕФИР №401	150	5,1	4,4	7	92,8	401	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
Итого за Уплотненными полдником		400	21,8	21,9	66,6	598		
Всего за день:			56,2	47,3	200,1	1515,1		

Повар _____