



Согласовано
Заведующий
МОУ *детского сада №14*



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 20								
Завтрак	КАШЕ ХОДБАЯ (пшеничная) ТТК №195	150	7	3,3	29,1	115,1	ТТК №105	
	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №299	160	2,4	1,9	12,2	75,1	355	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,9		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	6	17,7	7	2011
Итого за завтрак		355	13,6	6,1	61,9	373,7		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	КРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,8	2,7	2,3	35,7		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	150	1,5	3	7,1	62,4	ТТК №28	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛ И БУБЛЕНЧИКЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,56	ТТК №51	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2	4,3	10,8	97,7	344	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №363	150	0,1	5	21,1	84,8	363	2011
	КЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,5	0,3	12,5	59,2		
Итого за обед		595	15	19,1	85,9	566,36		
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,4	0	0,9	5,5		
	СМЕТАНА ТРИБУЩАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №96 №394	160/30	7,15	17,5	19,4	232,6	ТТК №96, 394	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,9	39,4	392	2011
	КЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	ПЕЧЕНЬЕ	23	1,5	2	14,9	63,4		
Итого за Уплотненный полдник		400	10,65	13,6	55,6	412,4		
Всего за день:			40,95	41,8	222,4	1442,69		

Повар _____