



Утверждаю

Согласовываю

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			
Неделя 4 Вариант 19								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,2	4,3	17,5	131,1	ТТК №85	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	54,3	400	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
Итого за завтрак		420	16,6	16,8	45,3	407,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С КРУПКОЙ НА БУЛЬОНЕ	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	11,0	9,6	29,2	293,1	ТТК №79, 350	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	375	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		670	17,7	12,2	83,0	530,2		
Уплотненный полдник								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	24,3	18,8	38,6	432,4	ТТК №156, 350	2011
	КЕФИР	200	5,8	4,9	7,8	102,8	401	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	29,7	131,0		
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50	3,5	5,3	26,8	158,1	478	2011
Итого за Уплотненный полдник		500	37,2	30,5	98,9	835,3		
Всего за день:			72,5	59,7	246,8	1 856,8		

Повар _____