

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 1								
Вариант 4								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	409/115	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
Итого за завтрак		437	11,9	12,9	44,6	349,3		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	359, 371	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МБ	180	4,7	3,9	10,6	110,3	ТТК №97	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/20	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №85	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,5	4,4	31,1	188,4	255	2011
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	375	2011
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	6,7	46,0		
Итого за обед		730	24,7	21,2	95,3	701,6		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,5	11,6	11,5	197,5	ТТК №62	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	16,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	350	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,9	160,9	473	2011
Итого за Уплотненный полдник		500	22,1	18,8	94,5	641,0		
Всего за день:			59,5	53,7	257,4	1 783,1		

Повар _____