



Утверждаю



Согласовано

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-тур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
Вариант В								
Завтрак	КАША ЯИДКАЯ (перкушерская) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,7	ТТК №104	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	357	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №713	45	5,5	5	0,3	88,6	213	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		365	16,5	12,7	46,3	384,5		
2 Завтрак								
Итого за 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								
Обед	СОУПЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ХАРТОВЕЛЕМ НА МЯС СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/110	1,9	4,6	5,7	76,5	ТТК №47	
	КАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	18,7	15,8	257,3	ТТК №7	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0	10	41,7	393	2011
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за обед		587	23,6	21,7	55,2	519,7		
Уплотненный полдник								
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №336	180	0,6	0,3	18,1	88,3	336	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за Уплотненный полдник		409	13,5	12,6	74,2	467,2		
Всего за день:			54,4	47,8	194,7	1445		

Повар _____