



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-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
Вариант 9								
Завтрак	КАША КИДЖАЯ (шведская) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	125,1	ТТК №105	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	БАТОН	30	3,8	1,5	25,7	131		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
Итого за завтрак		355	16,3	10,2	61,8	402,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		150	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10	1,5	9	17,5	90	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №95	130/5	8,9	12,2	14,2	211,8	ТТК №95	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №333	150	0,1	0	21,1	84,6	333	2011
	ХЛЕБ РЖАНОМ	40	2,6	0,4	17	81,6		
Итого за обед		515	13,5	19,5	62,3	527,7		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДОСКОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151, №351	130/50	16,2	12,3	29,5	385,6	ТТК №151, 351	2011
	КЕФИР №401	180	5,7	4,4	7	92,5	401	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №457	50	4,1	3,9	26,9	167,3	457	2011
Итого за Уплотненный полдник		410	25,4	20,6	65,4	625,4		
Всего за день			56,1	50,5	207,2	1630,6		

Повар