



Утверждаю



Согласовано

Заведующий

МОУ

детский сад №14

**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			
<b>Неделя 2</b>								
<b>Вариант 9</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №106	
	МОЛОКО КИЛЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	403	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,1	3,0	0,0	36,4	7	2011
Итого за завтрак		400	17,9	12,5	59,4	422,7		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	369	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	94,9	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	15,6	11,4	16,9	276,5	ТТК №68	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		640	25,9	19,9	86,8	667,6		
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК №151, 35*	2011
	КЕФИР	200	5,8	4,9	7,8	102,6	401	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,5	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	37,4	28,7	68,1	699,8		
Всего за день:			83,2	61,3	233,9	1 873,5		

Повар \_\_\_\_\_