



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Согласовываю

Заведующий

МОУ

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводч., г				
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	94,3	400	2011	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	405/15	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	СУП С КРУТОЙ НА БУЛКОНЕ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	ТТК №44		
	ЗАПЕЧЕННАЯ КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180	2,2	2,0	12,2	77,2			
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150/50	11,0	9,6	29,2	263,1	ТТК №79, 350	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,0	0,0	14,0	55,9	376	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
	Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
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	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0			
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50	3,5	5,3	28,8	169,1	478	2011	
	Всего за день:	500	37,2	30,5	98,9	835,3			
Повар			72,5	59,7	245,8	1 856,6			