



ЕЖЕДУНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ



Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Завтрак	Каши жидкая (пшеничная) Кефирный напиток с молоком Батон	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011			
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395				
		50	3,8	1,5	25,7	131,0					
		Итого за завтрак	430	15,2	8,1	78,5	447,5				
2 Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	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	Икра казачья консервированная Борщ с капустой и картофелем на бульоне Котлеты, биточки, шницели рубленные Рагу овощное (з вариант) Кисель из повидла, джема, варенья Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №28	2011			
		180	2,0	3,7	8,8	78,5					
		70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61				
		150	2,8	5,9	14,9	134,5	344				
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383				
		40	2,6	0,4	17,0	81,6					
		30	2,3	0,2	15,1	71,0					
		700	22,4	29,9	96,4	762,3					
		Уплотненный полдник	Помидоры соленые Салатик "Рябушка" с соусом сметанным с томатом Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом Хлеб пшеничный	50	0,6	0,0	1,2		6,8		2011
				120/50	17,0	25,3	22,7		392,0	ТТК №69, 355	
190/10	0,1			0,0	9,8	39,4	392				
Итого за Уплотненный полдник		30	2,3	0,2	15,1	71,0					
Итого за день:		450	20,0	25,5	48,8	509,2					
			58,4	64,3	242,7	1 810,2					

Повар