



11.11.2011

Утверждено
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень

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



Прем пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 Вариант 1	Завтрак								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,0	2,5	15,5	97,3	394	2011
	Итого за завтрак	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2011	
		420	9,7	14,4	45,8	361,1			
2 Завтрак									
	Итого за 2 завтрака	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
		200	1,0	0,2	19,5	83,4			
Обед									
	САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧУДАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88		
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,8	16,7	15,5	287,3	ТТК №7		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	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	630	25,1	21,7	79,5	524,4			
Уплотненный полдник									
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62		
	ПИРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4			
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
Итого за Уплотненный полдник		500	22,2	19,7	93,8	647,4			
Всего за день:			59,0	56,0	238,7	1716,3			

Повар _____