



12.11.2014

ФЕДЕРАЛЬНОЕ 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	№ рецеп-тур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Неделя 1</b>									
<b>Вариант 2</b>									
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8		400	2011
	БАТОН	50	3,75	1,45	25,7	131			
Итого за завтрак		400	24,7	25,3	37,9	485,2			
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			
<b>Обед</b>									
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6		33	2011
	СУП С КРУТОЙ НА БУЛЬОНЕ	180	2,2	2,0	12,2	77,2		ТТК №44	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4		ТТК №75	
	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			
Итого за обед		650	1,5	0,1	9,7	46,0			
<b>Уплотненный полдник</b>									
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/60	22,0	19,0	25,3	376,7		ТТК №157, 360	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2		397	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7			
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4			
Итого за Уплотненный полдник		470	30,5	24,5	77,0	668,0			
Всего за день:			76,6	68,3	218,8	1 835,2			

Повар \_\_\_\_\_