



18.11.2024

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Согласовываю
Заведующий
МОУ _____

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 Вариант 3	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	88,6	213	2011
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	45	5,5	5,0	0,3	88,6	213	2011	
	Итого за завтрак		445	14,4	9,8	51,8	351,7		
2. Завтрак	СОК ВЕЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ВЕЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	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	ОГУРЕЦ СОЛЕНЧИЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	94,3	ТТК №28		
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК № 79	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	48,0			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,5			
	Итого за обед		647	16,4	12,5	72,1	485,9		
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011	
	КОТЛЕТЫ, ВИТЛОЖИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	2011	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕЧНЕВАЯ)	130	7,0	4,8	32,0	203,0	166	2011	
	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8			
Итого за Уплотненный полдник		530	24,5	23,6	101,0	731,6			
Всего за день:			56,3	46,1	244,5	1 652,6			

Повар _____