



15.11.2011

ЕЖЕОДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Согласовываю
Заведующий



МУУ

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Неделя 1 Вариант 5	ЗАВТРАК КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011			
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395				
		30/5/20	2,3	3,7	27,4	158,7	2				
		435	13,2	11,6	73,5	457,4					
		Итого за завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4		399		
Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4		2011				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАЛУСТЫ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУБ ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011			
		180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87				
		150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67				
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383				
		50	3,3	0,4	21,2	102,0					
		20	1,5	0,1	9,7	46,0					
		630	36,9	36,2	99,8	879,0					
		Итого за обед	50	1,0	4,5	3,9	59,5				
		Уплотненный ПОЛДНИК	КОТЛЕТЫ ИЛИ ВИТЛОЖИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	9,5	6,9	6,8		135,8	ТТК №77	2011
		КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	2,8	4,1	15,9	116,8		151		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7						
Итого за Уплотненный ПОЛДНИК	470	17,0	16,0	64,8	495,1						
Всего за день:		68,1	64,0	267,7	1914,9						

Повар _____