



18.11.24

ЕЖЕДУНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 Вариант 6	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	194,3	ТТК №83	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	7	2011	
	СЫР (ГОРЦЫЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4			
		417	12,1	8,1	56,8	348,0			
Итого за завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	СУПЦА СОЛЕНАЯ	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88		
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	375		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4			
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	720	23,4	16,0	90,6	612,4			
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 350	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
Итого за Уплотненный полдник		467	24,9	22,1	88,3	659,3			
Всего за день:			61,2	47,0	254,7	1710,9			

Повар _____