



19.11.11

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Согласовываю  
Заведующий  
МОУ  
Детский сад № 385  
г. Ульяновск

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 7	Икра казачковская консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		150	15,3	18,9	2,9	243,4	ТТК №72	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		30	2,3	0,9	15,4	73,6		
Итого за завтрак		430	18,7	24,3	32,0	425,9		
2 Завтрак	Сок яблочно-виноградный, сок яблочно-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	Помидоры соленые	50	0,6	0,0	1,2	6,3		
		180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202	
		150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348	2011
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		655	25,1	15,8	85,4	606,2		
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете	70	11,3	4,4	2,1	97,7	ТТК №73	
		130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
		200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
		30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за Уплотненный полдник	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
		450	20,8	13,7	66,5	481,4		
Всего за день:			65,6	54,0	203,5	1597,9		

Повар