



20.11.24

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Зима-Осень



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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 Вариант 8	ЗАВТРАК КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) КАША С МОЛОКОМ БАТОН ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011	
		180	3,6	3,0	15,0	101,9	397		
		20	1,5	0,6	10,3	52,4	213	2011	
		45	5,5	5,0	0,3	68,6			
		425	18,4	14,1	54,6	420,5			
Итого за завтрак									
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧУДНОЙ КАПУСТЫ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯ С СМЕТАНОЙ ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ЧАЙ С ЛИМОНОМ ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011	
		1805	2,0	4,5	6,6	79,7	ТТК №47		
		150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	2011	
		180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393		
		40	2,6	0,4	17,0	81,6			
Итого за обед		622	23,4	24,0	53,7	533,4			
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65		
		130	4,9	4,4	31,1	189,4	205	2011	
		180	0,6	0,3	18,1	89,3	398	2011	
		50	3,8	0,3	25,1	118,4			
		50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011	
Итого за Уплотненный полдник		510	23,1	22,7	112,1	769,5			
Всего за день:			65,7	61,6	239,4	1 814,6			

Повар \_\_\_\_\_