



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Согласовываю
Заведующий МОУ

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур | | |
|-----------------------------------|---|---|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|--------------|------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | | |
| Завтрак Неделя 3 Вариант 11 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) | 180 | 4,3 | 4,4 | 15,0 | 118,0 | ТТК №107 | 2011 | | |
| | КОФЕЛИНЬИ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,2 | 15,4 | 92,9 | 395 | | | |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35/10 | 2,8 | 7,5 | 17,7 | 157,7 | 1 | | | |
| Итого за завтрак | | 405 | 9,9 | 14,1 | 48,1 | 368,6 | | | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 368 | 2011 | | |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | | | |
| Обед | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ | 50 | 0,6 | 0,0 | 1,2 | 6,8 | ТТК №87 | 2011 | | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ | 180 | 2,4 | 2,1 | 13,9 | 85,7 | | | | |
| | МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) | 150 | 14,8 | 7,6 | 31,5 | 272,7 | ТТК №64 | | | |
| | СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,4 | 1,4 | 2,0 | 24,5 | 348 | | | |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 88,0 | 372 | | | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | | | |
| | Итого за обед | | 670 | 23,9 | 11,8 | 105,8 | 648,7 | | | |
| | Уплотненный полдник | ИЖРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) | 50 | 1,1 | 2,4 | 5,6 | 48,9 | | 54 | 2011 |
| | | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ | 70/50 | 12,4 | 13,5 | 15,1 | 288,4 | | ТТК №62, 355 | |
| ПИРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 150 | 3,1 | 4,6 | 21,4 | 143,9 | 321 | | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | 180/107 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 35 | 2,7 | 0,2 | 17,6 | 82,9 | | | | |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 | | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 602 | 23,8 | 24,6 | 98,6 | 724,1 | 2011 | | | |
| Всего за день: | | | 58,2 | 51,3 | 271,5 | 1 832,6 | | | | |

Повар