



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

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень**

Согласовываю _____
 Заведующий _____
 МОУ _____

Применение пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 Вариант 12	Завтрак								
		КАША ЖИДКАЯ (МАННА)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
		ЯИЦА ВАРЕНЬЕ	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
	Итого за завтрак		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
			425	19,3	14,2	50,3	406,6		
2. Завтрак	РЕЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5		31,9	137,0	388	2011
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5		31,9	137,0		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011	
	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,7	5,5	7,5	92,3	ТТК №47		
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	13,3	13,4	12,6	226,5	ТТК №61		
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8,1	5,6	36,9	234,4	165	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011	
	Итого за обед	750	3,3	0,4	21,2	102,0			
			27,3	28,4	111,5	823,8			
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	150/50	24,2	17,8	40,3	428,8	ТТК №156, 351	2011	
	КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4			
Итого за Уплотненный полдник		450	33,6	24,9	78,1	686,0			
Всего за день:			80,9	68,0	271,8	2 053,4			

Повар _____