



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Согласовываю  
Заведующий

МОУ



Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак Неделя 3 Вариант 13	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394			
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2			
		415	13,3	10,2	77,1	457,7				
	Итого за завтрак									
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011		
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4				
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	ТТК №88	2011		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2				
	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65			
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336			
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376			
	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	720	21,9	20,1	88,2	536,7				
	Уплотненный полдник	СУПЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6		ТТК №74	2011
		КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,2	4,7	18,3	134,2		151	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0				
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ		50	3,5	5,3	26,8	169,1	478			
Итого за Уплотненный полдник	500	20,9	16,8	73,1	536,3					
Всего за день:			57,1	47,3	259,0	1 714,1				

Повар