

Согласовано

МОУ Детский сад №180
заведующая Е.А. Зверева



Утверждаю ООО Алеко

Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 9								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	150	8,0	4,2	56,7	213,4	ТТК №105	
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №409	180	3,0	4,4	6,3	94,3	400	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ПОРЦИОНА) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
Итого за завтрак		400	17,9	12,5	89,4	422,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	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	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	БОРЩ С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10	1,7	5,1	9,2	96,5	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНА С РИСОМ ТТК №68	150	19,8	11,4	15,9	276,5	ТТК №68	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №382	180	0,1	0,0	25,7	102,9	382	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	49,0		
Итого за обед		640	25,9	19,9	85,6	668,2		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №457	50	4,1	3,9	28,8	167,3	457	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №382	190/10	0,1	0,0	9,5	39,4	382	2011
Итого за Полдник		250	4,2	3,9	38,7	206,7		
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477	150/60	20,1	21,3	30,1	430,7	ТТК №151, 477	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ЦИТРУСОВОГО №398	200	0,7	0,0	20,1	88,1	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Ужин		450	23,7	20,8	72,7	613,6		
2 ужин	СНЕЖОК №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			85,8	61,7	284,2	2 104,5		

Повар *Е.А. Зверева*