



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень



Ковалева А.В.

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

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 8	Завтрак КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) КАКАО С МОЛОКОМ БАТОН ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
		180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011
		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		64	5,5	5,0	0,3	98,6	213	2011
		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 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ЖАРКОЕ ПО-ДОМЛАНЕМУ ЧАЙ С ЛИМОНОМ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
		180/5	2,0	4,5	6,6	78,7	ТТК №47	
		150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №675	
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		622	23,4	24,0	53,7	533,4		
Уплотненный полдник	ТЕСТИЛ С СОУСОМ (говядина) МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
		130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
		50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		50	4,0	3,0	29,6	180,9	473	2011
Итого за Уплотненный полдник		610	23,6	20,4	114,9	761,3		
Всего за день:			66,2	59,3	242,2	1 805,4		

Повар _____