



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Ковалева А.В.

Прем пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 Вариант 9	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ БАТОН СЫР (ПОРЦИЯМИ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №125	2011	
		180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011	
		30	2,3	0,9	15,4	78,6			
		10	2,3	3,0	0,0	35,4	7	2011	
		400	17,9	12,5	59,4	422,7			
Итого за завтрак									
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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 СВЕКЛЫ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011	
		180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28		
		150	19,6	11,4	16,9	275,5	ТТК №68	2011	
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383		
		50	3,3	0,4	21,2	102,0			
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		640	25,9	19,9	85,8	600,2			
Итого за обед									
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ СНЕЖОК №401 БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК №151, 477	2011	
		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011	
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
Итого за Уплотненный полдник		450	37,4	28,7	68,1	699,8			
Всего за день:			83,2	61,3	233,9	1 874,1			

Повар _____