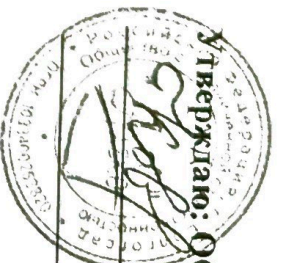


ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень



Ковалева А.В.

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 Вариант 5	Завтрак	180	7,8	5,5	29,0	197,5	ТТК №104	2011	
		200	3,1	2,4	47,4	103,1	395	2011	
		305/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011	
	Итого за завтрак	435	13,2	11,6	73,5	457,4			
	Итого за 2 завтрака	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,3	2,1	13,9	35,2	ТТК №87		
	ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,5	383		
	УЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
Итого за обед		610	35,4	36,1	90,1	833,0			
Уплотненный полдник	ИМРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77	2011	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,5	3,5	20,6	128,3	125	2011	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011	
	УЛЕБ ПИЩЕВИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7			
Итого за Уплотненный полдник		470	16,7	15,4	68,5	506,6			
Всего за день:			66,3	63,3	252,7	1880,4			

Повар \_\_\_\_\_