



Согласовано

Стефанова Г.А.
Стефанова Г.А.



Утверждено

Алеко
 Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов									
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г												
Неделя 3 Вариант 15																	
									Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	2011
										СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
										КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
										БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
	Итого за завтрак	430	13,7	11,4	52,8	369,6											
2 Завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011									
									Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед																	
										ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
										СУП С КРУПНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44	
										ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
										КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
										ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
										ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	Итого за обед	630	37,0	38,1	98,2	887,2											
Уплотненный полдник		70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	2011									
										КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
										РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
										ЧАЙ С ЛИМОНОМ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	Итого за Уплотненный полдник	447	16,9	21,3	51,0	481,8											
	Всего за день:		68,4	71,6	221,0	1 829,8											

Повар

Серегина