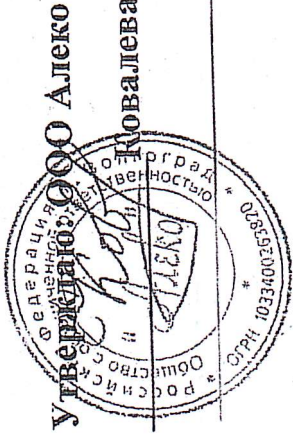
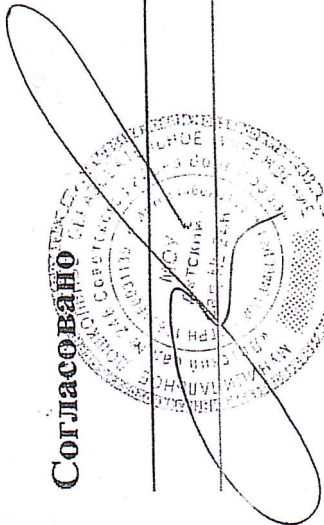


Согласовано



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

23.01.25

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 Вариант 14 Завтрак	ВИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4			
		420	17,9	24,0	26,9	400,7			
Итого за завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Обед	СОС ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4			
	ТОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,3			
	СОС С РАПУСЕЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСОКОСТНОМ ЕМЛЬОНЕ	180	2,0	3,7	8,9	78,5	ТТК №28		
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75		
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		640	19,6	16,6	69,6	516,3			
	Итого за обед		70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
	Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ								
Итого за Уплотненный полдник		490	23,4	21,9	101,5	718,3			
Всего за день:			61,9	62,7	217,6	1 818,7			

Повар _____