



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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



Утверждает: **000 Алёко**
Ковалева А.В.

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 Вариант 15	Завтрак	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106		
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011	
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011	
		40	3,0	1,2	20,6	104,8			
		430	13,7	11,4	52,8	369,6			
Итого за завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011	
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	ИЖРА 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	495,7	ТТК №67	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6			
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
	Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	630	37,0	38,1	98,2	887,2		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	2011	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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 _____