

Согласовано



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждено: 000 Алеко



Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННА)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83		
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		ВАЙЛА ВАРЕНЬЕ	64	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
		Итого за завтрак	445	14,4	9,8	51,8	351,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) ЧАЙ С ЛИМОНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	ТТК №28		
		180/10	1,7	5,1	9,2	96,5			
		150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК №79	2011	
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7			
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		40	2,6	0,4	17,0	81,6			
Итого за обед		647	16,4	12,5	72,1	487,1			
Уплотненный подник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ) КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВЕСУШКА	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011	
		70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 364	2011	
		130	7,0	4,8	32,0	208,5	166	2011	
		180	0,1	0,1	20,9	96,0	372	2011	
		60	4,4	0,4	29,2	137,8			
		50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011	
Итого за Уплотненный подник		580	26,5	26,6	130,6	898,0			
Всего за день:			60,3	49,1	274,1	1 820,2			

Повар