

Согласовано

Зав. п/уч Д/в №257

Головченко /и.д. Головченко



Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | |
| Вариант 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) | 180 | | 7,3 | 4,2 | 31,4 | | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 9,8 | 191,3 | ТТК №83 |
| | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 0,0 | 10,3 | 39,4 | 392 |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 64 | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 | 52,4 | 2011 |
| Итого за завтрак | | 445 | 14,4 | 9,8 | 51,8 | 351,7 | 213 | 2011 |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,0 | 19,6 | 83,4 | 399 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,0 | 19,6 | 83,4 | 2011 |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 6,5 | |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/10 | 1,7 | 5,1 | 0,0 | 9,2 | 95,5 | ТТК №28 |
| | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) | 150 | 10,0 | 6,8 | 0,0 | 25,3 | 215,8 | ТТК № 79 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 0,0 | 9,7 | 46,0 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 0,0 | 17,0 | 81,6 | |
| Итого за обед | | 647 | 16,4 | 12,5 | 72,1 | 487,1 | | |
| Уплотненный полдник | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) | 60 | 1,0 | 1,9 | 0,0 | 6,2 | 47,8 | 324 |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 70/30 | 12,0 | 16,4 | 0,0 | 12,7 | 257,0 | ТТК №61, 354 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 130 | 7,0 | 4,8 | 0,0 | 32,0 | 208,5 | 166 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 20,9 | 86,0 | 372 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,4 | 0,4 | 0,0 | 29,2 | 137,8 | 2011 |
| | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА | 50 | 4,0 | 3,0 | 0,0 | 29,6 | 160,9 | 473 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 580 | 28,5 | 26,6 | 130,6 | 898,0 | | 2011 |
| Всего за день: | | | 60,3 | 49,1 | 274,1 | 1 820,2 | | |

Повар _____