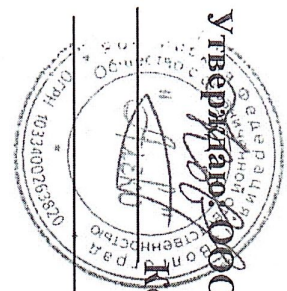




Согласовано
 Заведующий МКЦ Д.В. Секина
 И.В. Демкина

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Утверждает: А.В. Ковалева
 А.В. 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 | | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | | |
| Вариант 4 | | | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) | 180 | 5,3 | 4,8 | 15,1 | 125,3 | ТТК №106 | 2011 | |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/107 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | 2011 | |
| | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40/5/15 | 6,4 | 8,1 | 19,5 | 182,3 | 3 | 2011 | |
| Итого за завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 371 | 2011 | |
| | | 637 | 12,7 | 13,7 | 63,6 | 440,5 | | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 | 2011 | |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ | 60 | 0,7 | 0,0 | 1,4 | 8,1 | | | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 4,7 | 3,9 | 13,6 | 110,3 | ТТК №43 | | |
| | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) | 70/30 | 10,3 | 12,4 | 11,0 | 205,3 | ТТК №65 | | |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 130 | 4,9 | 4,4 | 31,1 | 188,4 | 205 | 2011 | |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 15,5 | 61,9 | 376 | 2011 | |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | | |
| Итого за обед | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | | |
| | | 730 | 24,7 | 21,2 | 99,3 | 701,6 | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | |
| | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 70 | 11,5 | 11,6 | 11,5 | 197,9 | ТТК №62 | | |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,7 | 3,9 | 18,5 | 124,4 | 321 | 2011 | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | | | |
| Итого за Уплотненный полдник | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА | 50 | 4,0 | 3,0 | 29,6 | 160,9 | 473 | 2011 | |
| | | 500 | 22,1 | 18,8 | 94,5 | 641,0 | | | |
| Всего за день: | | | 60,5 | 53,9 | 277,0 | 1 866,5 | | | |

Повар *В.В.*