

СОГЛАСОВАНО



Директор ИИИ
 М.В. Яценко
 М.В. Яценко
 № 320

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждаю: 000 Алеко

Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 10		Икра кабактовая 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 молоком или сливками	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
		Итого за завтрак	430	21,6	26,8	37,8	484,8	
2 Завтрак	Сок яблочно-апельсиновый	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		Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,9	6,5	
		Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №88
		Птица, тушенная в соусе с овощами	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66
		Компот из сушеных фруктов	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376
		Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
		Итого за обед	670	23,9	16,4	88,4	599,9	
		Уплотненный полдник		Котлеты, биточки, шницели рубленные	70	11,6	15,2	11,0
Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	150			8,1	5,6	36,9	234,4	166
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10			0,1	0,0	9,8	39,4	392
Хлеб пшеничный	30			2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого за Уплотненный полдник		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
Всего за день:			68,6	64,4	218,6	1 807,4		

Повар