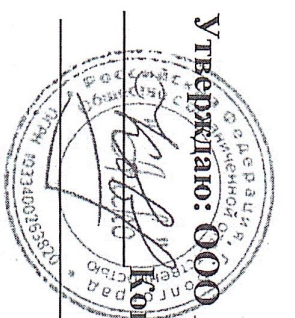




Согласовано
 Директор И.В. Белькина
 Моздетская Егорова И.Ю.

ЕЖЕДУНЕВНОЕ 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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 Вариант 12	ЗАВТРАК								
	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83		
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	64	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011	
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4			
Итого за завтрак		425	19,3	14,2	50,3	406,6			
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,7	5,5	7,5	93,5	ТТК №47		
	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	13,3	13,4	12,6	226,5	ТТК №61		
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
	Итого за обед		750	27,3	28,4	111,5	825,0		
	Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50	24,3	18,8	38,6	432,4	ТТК №156, 477	
		СНЕЖОК №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4			
Итого за Уплотненный полдник		450	33,6	24,9	78,1	686,0			
Всего за день:			81,0	68,3	258,9	2 008,8			