

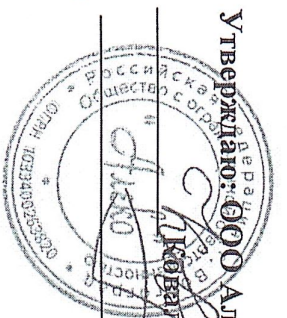


Согласовано МОУ
 Детский сад №10
 Директор М.В. Янина
 Мисс Анна Яковлевна

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования



Утверждено: О.О. Алеко
 Директор
 А.В. Яковлева

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 Вариант 2	Завтрак	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	30	0,4	0	2,1	10,5		
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
		БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
	Итого за завтрак		350	15,8	13,3	35,2	374,2		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2		368	2011
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
		СУП С КРУПНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44	150	1,8	1,8	10,1	64,2	ТТК №44	
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	2011
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2			
		510	13,1	14,5	66	455,7			
Уплотненный полдник		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	130/60	12	13,9	35,1	285,5	ТТК №157, 477	
		КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за Уплотненный полдник		400	17,8	17,1	64,7	456,3			
Всего за день:			47,5	45,7	205,9	1407,4			

Повар _____