

Обслуживано ММЦ Детский сад №305

ММЦ Детский сад №305  
ММЦ Детский сад №305



Утверждаю: ЮОУ 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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	64	5,5	5,0	0,3	68,6	213	
		425	18,4	14,1	54,6	420,5		
<b>Итого за завтрак</b>		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
<b>Итого за 2 завтрак</b>		50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	180/5	2,0	4,5	6,6	78,7	ТТК №47	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №675	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	622	23,4	24,0	53,7	533,4		
<b>Итого за обед</b>		70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
<b>Уплотненный полдник</b>	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	510	23,6	20,4	114,9	761,3		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			66,2	59,3	242,2	1 806,4		
<b>Всего за день:</b>								

Повар \_\_\_\_\_