

СОГЛАСОВАНО Моему Детскому саду № 305

Анна Р. И. Желудкина

Заведующая



Утверждаю: ООУ 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			
Неделя 2								
Вариант 9								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	7	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4		
		400	17,9	12,5	59,4	422,7		
Итого за завтрак								
		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
2 Завтрак								
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Итого за 2 завтрак								
		50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	19,6	11,4	16,9	276,5	ТТК №68	2011
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	640	26,9	19,9	86,8	668,2		
Итого за обед								
		150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК №151, 477	2011
Уплотненный полдник								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	СНЕЖОК №401	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	450	37,4	28,7	68,1	699,8		
Итого за Уплотненный полдник								
			83,2	61,3	233,9	1 874,1		
Всего за день:								

Повар