

Согласовано: МОУ Детский сад №305

Заведующий

М.В. Мещерякова



утверждаю: ООО 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 4 Вариант 16		180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
		30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	
		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		455	15,2	10,9	90,5	525,6		
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)							
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ							
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ							
	БАТОН							
Итого за завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Итого за 2 завтрак		50	0,4	0,1	0,9	6,5		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	2011
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	2,3	2,9	22,3	125,1		
	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	630	21,7	20,6	76,1	580,7		
	Итого за обед		70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	490	21,8	14,6	80,4	548,4		
Итого за Уплотненный полдник		490	59,5	46,9	266,0	1 745,9		
Всего за день:								

Повар *[Signature]*