

Согласовано *Мочаветский сад №305*

Заведующий

М.О. Н. Мещерякова



Утверждаю: ООО Алеко
А.В. Ковалева



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г			
Завтрак							
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	392	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7
Итого за завтрак							
		355	11,7	10,8	31,7	316	
2 Завтрак							
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
Итого за 2 завтрак							
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед							
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	150/15	4,1	4	10,4	94	ТТК №202
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №64/№354	130/20	13	7,4	28,4	251,1	ТТК №64, 354
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	
Итого за обед							
		550	21,3	11,9	81,4	538,4	
Уплотненный полдник							
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394
	БАТОН	60	4,5	1,74	30,84	157,2	
Итого за Уплотненный полдник							
		20	1,5	2	14,9	83,4	
Итого за Уплотненный полдник							
		420	17,5	17,54	77,44	505,8	
Всего за день:							
			51,4	40,44	208,24	1435,3	

Повар *[Подпись]*