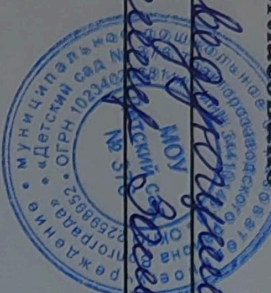


Согласовано

Заведующий мед. п. 376
 Давыдова Светлана Сергеевна



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

Утверждено: ООО Алеко



Ковалева А.В.

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 1 Вариант 3	ЗАВТРАК КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ БАТОН ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
		20	1,5	0,6	10,3	52,4	213	2011	
		64	5,5	5,0	0,3	68,6			
		445	14,4	9,8	51,8	351,7			
Итого за завтрак									
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ ВУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	50	0,4	0,1	0,9	6,5	ТТК №28	2011	
		180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №79	2011	
		150	10,0	6,8	25,3	215,8	393	2011	
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7			
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
		647	16,4	12,5	72,1	487,1			
Уплотненный полдник	ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011	
		70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	2011	
		130	7,0	4,8	32,0	208,5	166	2011	
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011	
		60	4,4	0,4	29,2	137,8			
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011	
		580	28,5	26,6	130,6	898,0			
Всего за день:			60,3	49,1	274,1	1820,2			

Повар _____