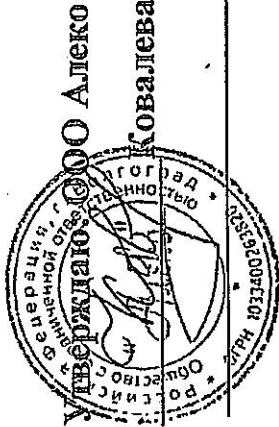


Согласовано

Завраженский Людмила
Н.В. Ковалева
 17.03.2011



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 | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 Вариант 6 | Завтрак | 180 | 7,3 | 4,2 | 31,4 | 191,3 | ТТК №83 | 2011 |
| | | 180/107 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | |
| | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | | |
| | | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | 7 | |
| | Итого за завтрак | 417 | 12,1 | 8,1 | 56,8 | 348,0 | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 368 | 2011 |
| | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 | | 2011 |
| | | 180 | 2,7 | 2,1 | 14,5 | 89,2 | ТТК №88 | |
| | | 140/50 | 13,2 | 13,1 | 13,4 | 234,4 | ТТК №75 | |
| | | 200 | 0,0 | 0,0 | 15,5 | 61,9 | 376 | |
| | | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | | |
| | | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | | |
| | Итого за обед | 720 | 23,4 | 16,0 | 90,6 | 612,4 | | |
| Уплотненный полдник | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ЧАЙ С ЛИМОНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 150/50 | 19,1 | 18,1 | 39,7 | 404,3 | ТТК №152, 477 | 2011 |
| | | 180/107 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | |
| | | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| | | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 | |
| | Итого за Уплотненный полдник | 467 | 24,9 | 22,1 | 88,3 | 659,3 | | |
| | Всего за день: | | 61,2 | 47,0 | 254,7 | 1 810,9 | | |

Повар _____