

Согласовано

Заведующий
Ирина Петровна
1408 Детский сад № 141



Утверждено: ООО Алско
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 СЫР (ПОРЦИОННИ) №7 БАТОН	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
		25	1,9	0,7	12,9	65,5		
Итого за завтрак		400	12,1	9,2	51,2	337,0		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №388	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	388	2011
		400	1,8	1,0	38,6	174,6		
Итого за 2 завтрак								
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87 ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №87 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ ЛЕКЛЕВАННЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011
		180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43	
		150	28,9	31,2	24,8	489,1	ТТК №87	
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
		30	2,0	0,3	12,7	61,2		
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		620	38,0	39,1	86,6	857,2		
		Итого за обед						
Полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
		200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
		250	4,1	3,0	58,0	274,9		
Итого за Полдник								
Ужин	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
		150	2,9	4,1	23,8	148,3	125	2011
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Ужин		457	18,0	10,9	57,0	407,3		
2 УЖИН	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
		79,1	67,6	288,4	2 143,5			
Итого за 2 ужин								
Всего за день:								
Повар								