

Согласовано *МКУ ОРС № 305*

Заведующий

М.В. О.Н. Мусаджидова

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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 3								
	Завтрак							
		180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	БАТОН	64	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	445	14,4	9,8	51,8	351,7		
Итого за завтрак								
2 Завтрак		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								
		50	0,4	0,1	0,9	6,5		
		180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28	
		150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК № 79	
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	647	16,4	12,5	72,1	487,1		
Итого за обед								
Уплотненный полдник								
		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
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	60	4,4	0,4	29,2	137,8		
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ							
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	580	28,5	26,6	130,6	898,0		
Итого за Уплотненный полдник								
Всего за день:			60,3	49,1	274,1	1 820,2		

Повар