

Согласовано



*Заведующий МУЧ Детский сад №228
Грибу С.А. Ивченко*



Утверждено: 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	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 Вариант 18	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	2011	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	0,1	0,0	9,8	39,4	392		
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	2,3	3,0	0,0	36,4	7		2011
		БАТОН	1,9	0,7	12,9	65,5			
		Итого за завтрак	420	12,1	9,2	51,2	337,0		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
		400	1,8	1,0	38,6	174,6			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011	
		180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43		
		150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67		
		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			
		610	37,9	38,5	85,8	848,2			
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) ЧАЙ С ЛИМОНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65		
		150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011	
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	383	2011	
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
Итого за Уплотненный полдник	467	14,8	18,4	45,6	427,6				
Всего за день:			66,6	67,1	221,2	1 787,4			

Повар *Ш.С. Рамбаева*