

Согласовано

Заведующий МКЦ Детский сад № 280
С.А. Шевченко



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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 5 Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	2011
	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011
		30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	355	11	10,1	62,2	387,2		
Итого за завтрак								2011
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399							
		30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	0,1	0	21,1	84,8	383	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	520	17,9	20,5	100,4	617,5		
Уплотненный	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7	ТТК №77	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50	4,9	5,7	4,8	64,1	125	2011
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125	120	2,4	3,3	19	118,7	398	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за Уплотненный полдник		410	10,8	12,2	59,3	377,8		
Всего за день:			40,6	43	239,6	1457,6		

Повар *Ш. Гамова* *Завед*