



Согласовано

Заведующий
Исх. Детский сад № 1



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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 Вариант 12	Завтрак								
		КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	Итого за завтрак	435	13,2	11,6	73,5	457,4			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
	Итого за 2 завтрак								
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011	
		180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87		
		150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67		
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011	
	Итого за обед	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
Уплотненный полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	610	35,4	36,1	90,1	833,0			
		50	1,0	4,5	3,9	59,5			
		70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77		
		130	2,5	3,5	20,6	128,3	125	2011	
	Итого за уплотненный полдник	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011	
Всего за день:	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7			
		470	16,7	15,4	69,5	506,6			
			66,3	63,3	252,7	1 880,4			

Повар