

Согласовано

МОУ ШКОЛА № 370
Мног. вол.

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	№ рецептуры	Сборники рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 Вариант 18									
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011	
	Итого за завтрак	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
			420	12,1	9,2	51,2	337,0		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
	Итого за 2 завтрак		400	1,8	1,0	38,6	174,6		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43		
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67		
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
	Итого за обед		610	37,9	38,5	85,8	848,2		
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65		
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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