



Согласовано

Заведующий МДОУ Детский сад №270
МДОУ Детский сад №270



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 рецептов		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Неделя 1 Вариант 2	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	2011	
		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	
		БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	55,5			
	Итого за завтрак		420	12,1	9,2	51,2	337,0			
	2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	388	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								
	Итого за 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	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74			
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	4,1	23,8	148,3	125	2011		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4				
	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4				
Итого за Уплотненный полдник	487	20,2	13,0	76,9	514,4					
Всего за день:			72,0	61,7	252,5	1 874,2				

Повар *Земля М.И. Замба*