

Согласовано

Секретарь МОУ ДО "Детский сад № 220"



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждает ООО Алеко

Ковалева А.В.



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборни рецепту
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 4	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
Итого за завтрак			637	12,7	13,7	63,6	440,5	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2		19,6	83,4	399
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2		19,6	83,4	
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,0		1,4	8,1	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9		13,6	110,3	ТТК №43
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4		11,0	205,3	ТТК №65
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4		31,1	188,4	205
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0		15,5	61,9	376
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4		17,0	81,6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1		9,7	46,0	
Итого за обед		730	24,7	21,2		99,3	701,6	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,5	11,6		11,5	197,9	ТТК №62
	ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9		18,5	124,4	321
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0		9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3		25,1	118,4	
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0		29,6	160,9	473
		500	22,1	18,8		94,5	641,0	
Всего за день:			60,5	53,9		277,0	1 866,5	
Повар								