

Согласовано

Заведующий отделом
М.С.Иванова



Утверждаю: 000 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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 14	Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №60
		Омлет натуральный	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72
		Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
		Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	2011
	Итого за завтрак		420	17,9	24,0	26,9	400,7	
2. Завтрак	Сок яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2		19,6	83,4	399
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2		19,6	83,4	2011
Обед	Помидоры свежие	50	0,6	0,0		1,2	6,8	ТТК №28
	Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне	180	2,0	3,7		8,8	78,5	ТТК №75
	Голубцы ленивые	140/30	12,8	12,3		12,0	217,4	372
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1		20,9	86,0	2011
	Хлеб пеклеваный	40	2,6	0,4		17,0	81,6	46,0
Итого за обед	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1		9,7	516,3	
Уплотненный полдник	Фрикадельки в соусе (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1		8,3	203,3	ТТК №60
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,9	4,4		31,1	188,4	205
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3		18,1	88,3	398
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2		15,1	71,0	467
	Булочка ванильная	50	4,1	3,9		28,9	167,3	2011
Итого за Уплотненный полдник		490	23,4	21,9		101,5	718,3	
Всего за день:			61,9	62,7		217,6	1 818,7	

Повар