

Согласовано

Утверждено: 000 Алеко

Заведующий отделом

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	№ рецептур	Сборный рецепт
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 17								
	Завтрак	КАША вязкая молочная (рисовая)	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102
		ЧАЙ с МОЛОКОМ или СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394
		БУТЕРБРОД с СЫРОМ	305/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3
	Итого за завтрак		405	9,8	16,2	57,0	425,4	
2 Завтрак		СОК ЯБЛОЧНО-АВРИКОВОСЫЙ	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		САЛАТ из БЕЛОКОУЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20
		БОРЩ на МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ со СМЕТАНОЙ	180/5	1,3	4,3	7,1	76,6	ТТК №200
		ФРИКАДЕЛЬКИ в СОУСЕ (говядина)	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
		КИСЕЛЬ из ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Итого за обед		685	21,2	24,6	93,7	696,6	
Уплотненный полдник		ЗАПЕКАНКА из ТВОРОГА с СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ с ВАНИЛЬЮ	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 477
		КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
		БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	2011
Итого за Уплотненный полдник			480	36,7	27,4	58,5	647,3	
	Всего за день:			68,7	68,4	228,8	1 852,7	

Повар _____