

СОГЛАСОВАНО



Ирина Дмитриевна
Директор

Заведующий
И.А. Юрова

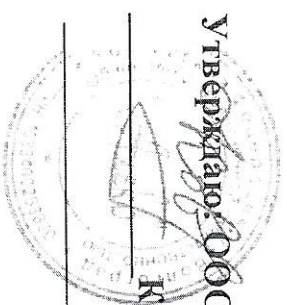
И.А. Юрова

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждаю: 0000 А.Леко



Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Неделя 1										
Завтрак	Вариант 4	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №105	2011	
			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 (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	200	0,8	0,8	19,0	91,2		371
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	2011	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4				
Обед										
		ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1	ТТК №43	2011	
			СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3		ТТК №65
			ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3		205
			МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4		376
			КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9		
			ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0				
	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	2011		
		ПЮРЕ 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		473	
Итого за Уплотненный полдник		БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9		2011	
		500	22,1	18,8	94,5	641,0				
Всего за день:			60,5	53,9	277,0	1 886,5				

Повар