

Согласовано

МОН ДОШКОЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ

№ 7

Дошкольное учреждение

И.А. Юрова

Заведующий
И.А. Юрова

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Утверждено ООО Алеко

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	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107	2011
		200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	
		30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	
		420	9,7	14,4	45,8	374,1		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	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								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20 СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88 УЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №675 КОМОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
		180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
		150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №675	
		180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		630	26,1	21,7	79,5	624,4		
Полдник								
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №393	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
		200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
		250	4,2	3,9	57,3	281,3		
Итого за Полдник								
Ужин	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011
		130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
		50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за Ужин		480	16,9	16,6	64,4	487,5		
2 УЖИН								
	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого за 2 ужин								
Всего за день:			63,0	61,2	273,6	1 930,2		
Повар								

Повар _____