

Согласовано

Заведующий ММУ Детский сад № 244
Заведующий ММУ Детский сад № 244

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Неделя 4							
	День 16							
	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395
Итого за завтрак		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	300/920	2,3	3,7	27,4	156,7	2
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
			455	15,2	10,9	90,5	525,6	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед								
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №47	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №68	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №68	
Итого за обед		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	14,0	55,8	376	2011
		ХЛЕБ ПЕКИЗАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
			600	19,4	17,7	53,8	455,6	
Полдник		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383
			250	4,2	3,9	57,3	281,3	
Итого за Полдник		СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
Итого за ужин			460	18,1	11,4	54,4	400,6	
		КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401
			180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Итого за 2 ужин								
Всего за день:			62,8	49,1	282,0	1 846,8		
Повар								