

Детский дом № 10
г. Москва

H.G. Mott

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-МИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждено: 00

ДО 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 2 Вариант 7									
Завтрак		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	19,9	2,9	249,4	ТТК №72	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за завтрак			30	2,3	0,9	15,4	78,6		
2 Завтрак		СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОВОСЫЙ	430	18,7	24,3	32,0	426,9		
Итого за 2 завтрак			200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Обед			200	1,0	0,2	19,6	83,4		
		ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
		МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202	
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348	2011
Итого за обед		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
			40	2,6	0,4	17,0	81,6		
			655	25,1	15,8	85,4	606,2		
Уплотненный полдник		ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,6	21,2	143,4	321	2011
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
		БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
Итого за Уплотненный полдник			530	22,7	22,7	92,5	677,9		
Всего за день:				67,5	63,0	229,5	1794,4		