

12 XII - 05 2000



Согласовано

Заведующий МОН РС-НН
С.В. М.А. Макарова



Утверждаю: 000 Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 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				
Неделя 1 Вариант 5									
	Завтрак		180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
			200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
			30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
			435	13,2	11,6	73,5	457,4		
Итого за завтрак									
2 Завтрак		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									
			50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
			180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87	
			150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
			180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
			50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		610	35,4	36,1	90,1	833,0			
Уплотненный полдник									
			50	1,0	4,5	3,9	59,5		
			70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77	
			130	2,5	3,5	20,6	128,3	125	2011
			180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
Итого за Уплотненный полдник		40	3,1	0,2	20,1	94,7			
		470	16,7	15,4	69,5	506,6			
Всего за день:			66,3	63,3	252,7	1 880,4			

Повар