

СОГЛАСОВАНО

Исх. № 100/100
Детский сад № 7
г. Москва

Заведующий
И.А. Юрова

ЕЖЕДУНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждаю: ООО Алёко

Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 13								
	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/6/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2
Итого за завтрак			415	13,3	10,2	77,1	457,7	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2		19,6	83,4	399
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2		19,6	83,4	2011
Обед								
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88
		ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед			30	2,3	0,2	15,1	71,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	720	21,9	20,1	89,2	636,7	
Уплотненный полдник								
		СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74
		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	4,1	23,8	148,3	125
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/70	0,1	0,0	9,8	39,4	392
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого за Уплотненный полдник			50	4,0	3,0	29,6	160,9	473
Итого за день:			500	21,1	13,9	81,4	542,2	
				57,3	44,4	267,3	1 820,0	

Повар