

Согласовано

Заведующий детским садом №245



Утверждено ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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			
Завтрак	КАША вязкая молочная (рисовая) ТТК №102	150	2,3	6,0	23,7	163,5	ТТК №102	2011
	ЧАЙ с МОЛОКОМ или СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак	Сыр (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
2 Завтрак		355	7,7	10,4	48,0	321,2		
Итого за 2 завтрака	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Обед		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
Итого за обед	БОРЩ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ со сметаной ТТК №200	150/5	1,2	3	5,4	54,8	ТТК №200	2011
	ФРИКАДЕЛКИ в соусе (говядина) ТТК №60	50/30	8,3	9,8	15,6	154,2	ТТК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ отварные с маслом №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	
	КИСЕЛЬ из повидла, джема, варенья №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	
Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		2011
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с соусом молочным сладким с ванилью ТТК №151, №477	545	15,4	19,3	79,4	530,2		
Итого за Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с соусом молочным сладким с ванилью ТТК №151, №477	130/50	16,3	13,2	27,4	365,8	ТТК №151, 477	2011
	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7	92,5	401	
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
Всего за день:		400	24,4	18,8	55	563,1		
Повар			48,4	48,7	200,1	1489,6		