

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МДОУ № 2534

С.П. Мамкина

01.06.2016

Утверждаю: 000 Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 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	30/5/20	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 СВЕЖИЙ	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
	ТЕФТЕЛИ 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
	КОМОТ 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	
		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
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (рисовая)	150	3,9	3,9		39,7	214,1	166
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0		9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2		15,1	71,0	
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0		29,6	160,9	473
Итого за Уплотненный полдник		500	22,1	13,7		97,3	608,0	2011
Всего за День:			58,3	44,2		283,2	1 785,8	

Ответственное лицо _____