

Согласовано

*Заведующий МОУ Детской с/ш - Шнырды Ирина Сергеевна*



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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 День 3	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83		
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №332	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	Итого за завтрак	64	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011	
	2 Завтрак	445	14,4	9,8	51,8	351,7			
	Итого за 2 завтрака	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
	Обед	200	1,0	0,2	19,6	83,4			
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28		
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) ТТК №79	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК №79		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
	Итого за обед	647	16,4	12,5	72,1	487,1			
	Полдник								
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5			
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011	
	Итого за Полдник	250	6,8	7,4	52,8	305,8			
	Ужин	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011	
	ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324								
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	2011	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,8	32,0	208,5	166	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8			
	Итого за Ужин	530	24,5	23,6	101,0	737,1			
	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
	Итого за 2 ужина	180	5,1	4,4	7,0	92,5			
	Всего за день:		66,2	57,9	304,3	2 057,6			
	Ответственное Лицо								