

Заведующий
МБОУ «Школа № 1»
08.06.2020 г.

Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-МИ 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	№ рецептуры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 Вариант 3	Завтрак								
		КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
		ЧАЙ С САХАРОМ. ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	55	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
	Итого за завтрак	445	14,4	9,8	51,8	351,7			
2 Завтрак									
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Обед									
		СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
			200	1,0	0,2	19,6			
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28	
		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК № 79	
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	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			
Уплотненный полдник									
		ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	2011
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	130	7,0	4,8	32,0	208,5	166	2011
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8		
Итого за Уплотненный полдник									
		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	5,9	11,9	106,0		
Итого за Уплотненный полдник		550	25,9	29,5	112,9	843,1			
Всего за день:			57,7	52,0	256,4	1785,3			

Ответственное лицо