

СОГЛАСОВАНО
И.А. Юрова

Заведующий
И.А. Юрова

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Утверждаю: 000 Алеко
Ковалева А.В.

ЕЖЕОДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2									
День 7									
Завтрак	Икра крабовая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
	Омлет натуральным ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72		
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	190/10	0,1	0,0	9,8	38,4	392	2011	
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6			
	Итого за завтрак	430	18,7	24,3	32,0	426,9			
2. Завтрак	Сок яблочно-апельсиновый №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	Помидоры соленные	50	0,6	0,0	1,2	6,8			
	Суп картофельный с мясными фрикадельками ТТК №202	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202		
	Макаронник с мясом или печенью (говядина) с соусом томатным ТТК №64/№348	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348	2011	
	Компот из свежих плодов №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011	
	Хлеб пеклеварный	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
Итого за обед		655	25,1	15,8	85,4	606,2			
Полдник	Печенье шоколадное	50	3,8	4,9	37,2	208,5			
	Напиток из плодов шиповника №398	200	0,7	0,3	20,1	98,1	398	2011	
	Итого за полдник	250	4,5	5,2	57,3	306,6			
	Ужин	Судак из рыбы ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
		Пюре картофельное №321	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
Чай с молоком или сливками №394		200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011	
Батон		40	3,0	1,2	20,6	104,8			
Итого за ужин		460	20,9	14,9	60,7	468,6			
2. Ужин	Кефир №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Всего за день:			75,3	64,8	262,0	1 984,2			

Повар