



19.08.2024

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

Заведующий
Солнцовыязю
МОУ Детский сад №5

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			
Неделя 1 Вариант 1	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180	3,8	4,2	13,6	131,6	ТТК №107/1	2011
		150	2,6	2,3	11,2	76,2	394	
		40	3	1,2	20,6	104,8		
Завтрак	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	350	9,4	7,7	42,4	312,6		
Итого за завтрак							399	2011
Итого за завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Итого за завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕ РВМРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7	ТТК №89	2011
		150	2,3	1,9	12,1	74,2		
		150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
		150	0	0	11,6	46,5	376	
		20	1,3	0,2	8,5	40,8		
		20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	520	23,5	21,6	60,1	531,9		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	50	5,1	8	8,1	109,6	ТТК №62	2011
		110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	
		180 г/0	0,1	0	9,8	39,4	392	
		392	1,1	0,1	7,5	35,5	467	
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	2011	
Итого за Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	415	13,7	15,3	69,9	456,7		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467							
Всего за день:			47,5	44,8	193,1	1376,3		

Ф.вар



19.08.2024

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю
Заведующий
МОУ Детский сад № 145

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 1	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СПИЖКАМИ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2011
Итого за завтрак		420	9,7	14,4	45,8	361,1		
Итого за завтрак		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	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200						
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	САЛАТ ИЗ МАКАРОНИНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	
	ХЛЕБ РЖАНОИ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		630	26,1	21,7	79,5	624,4		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	2011
	ПИРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	467	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3		
Итого за Уплотненный полдник		500	22,2	19,7	93,8	647,4		
Итого за День:			59,0	56,0	238,7	1716,3		

Повар _____