

Согласовано *заведующий*
М.О.У. Д.О.С. 138 Трубникова
Т.С.

Утверждаю: **ООО Алеко**
А.В. Ковалева

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 Вариант 17		180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102	2011	
		180	2,7	2,3	14,0	87,6	394		2011
		30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3		2011
Итого за завтрак		405	9,8	16,2	57,0	425,4			
2 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		50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011	
		180/5	1,3	4,3	7,1	76,6	ТТК №200	2011	
		70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60		
		130	4,9	4,4	31,1	188,4	205		
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	363		
		40	2,6	0,4	17,0	81,6			
685	21,2	24,6	93,7	696,6					
Итого за обед		150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 477		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011	
		40	3,0	1,2	20,6	104,8			
		480	36,7	27,4	58,5	647,3			
Итого за Уплотненный полдник		480	36,7	27,4	58,5	647,3			
Всего за день:			68,7	68,4	228,8	1 852,7			

Повар _____