



Согласовано

И. В. Ковалева
И. В. Ковалева

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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



Утверждаю: 000 Алеко

Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 11	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1
	Итого за завтрак		405	9,9	14,1	48,1	382,2	
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5		31,9	137,0	388
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5		31,9	137,0	2011
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,0		1,2	6,8	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,4	2,1		13,9	85,7	ТТК №87
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30	15,2	9,0		33,5	287,2	ТТК №64, 348
	ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	180	0,1	0,1		20,9	86,0	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4		21,2	102,0	
	Итого за обед	30	2,3	0,2		15,1	71,0	
		670	23,9	11,8		105,8	648,7	
Уплотненный полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50	1,1	2,4		5,6	49,9	54
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	70/50	12,4	13,5		15,1	238,4	ТТК №62, 355
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,6		21,4	143,9	321
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0		10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2		17,6	82,9	2011
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	5,9		11,9	106,0	
Итого за Уплотненный полдник		572	20,9	26,6		81,6	662,8	
Всего за День:			55,4	53,0		267,4	1 830,7	

Ответственное лицо