

Утверждаю



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 | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| День 8 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104 | 180 | 7,8 | 5,5 | 29,0 | 197,6 | ТТК №104 | |
| | КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 180 | 3,6 | 3,0 | 15,0 | 101,9 | 397 | 2011 |
| | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | | |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213 | 45 | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 | 213 | 2011 |
| | Итого за завтрак | | 425 | 18,4 | 14,1 | 54,6 | 420,5 | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 368 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20 | 50 | 0,8 | 2,4 | 4,5 | 44,1 | 20 | 2011 |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47 | 180/5 | 2,0 | 4,5 | 6,6 | 78,7 | ТТК №47 | |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 | 150 | 17,8 | 16,7 | 15,6 | 287,3 | ТТК №7 | |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | |
| Итого за обед | | 622 | 23,4 | 24,0 | 53,7 | 533,4 | | |
| Уплотненный полдник | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65 | 70/30 | 10,3 | 12,4 | 11,0 | 205,3 | ТТК №65 | |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 | 130 | 4,9 | 4,4 | 31,1 | 188,4 | 205 | 2011 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 | 180 | 0,6 | 0,3 | 18,1 | 88,3 | 398 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | | |
| | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478 | 50 | 3,5 | 5,3 | 26,8 | 169,1 | 478 | 2011 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 510 | 23,1 | 22,7 | 112,1 | 769,5 | | |
| Всего за день: | | | 65,7 | 61,6 | 239,4 | 1 814,6 | | |

Повар _____