



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Согласовано
Заведующий
МОУ 274



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборники рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 12	КАША ЖИДКАЯ (МАЛНАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
		45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
		180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		425	19,3	14,2	50,3	406,6		
Итого за завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0	398	2011
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №386	110	0,7	0,5	31,9	137,0		
Итого за 2 завтрак		60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	200/10	1,7	5,5	7,5	92,3	ТТК №47	2011
		80	13,3	13,4	12,6	226,5	ТТК №61	2011
		150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
		200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	750	27,3	28,4	111,5	823,8		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	150/50	24,2	17,8	40,3	428,8	ТТК №156, 351	2011
		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		20	1,5	2,0	14,9	83,4		
		450	33,6	24,9	78,1	686,0		
Итого за Уплотненный полдник			80,9	68,0	271,8	2 053,4		

Повар _____