

Согласовано

Заведующий МКЦ № 345

В.А. Давыдов



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Утверждено: 0000 Алкого

Ковалева А.В.



Примечание	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак День 1	СУП МОЛОЧНЫЙ С КУРИЦЕЙ (ПРЕСНЕВОД) ТТК №106	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106		
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №293	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	383	2011	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №1	405/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №268	200	0,8	0,8	19,0	91,2	383	2011	
	Итого за завтрак	637	12,7	13,7	63,6	440,5			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №39	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011	
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	ПОМАДОРА СВЕЖИЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1	ТТК №13		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №87		
	ТЕОРЕЛ С СОУСОМ (овощной) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,8	4,4	31,1	188,4	205	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2017	
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	8,7	46,0			
	Итого за обед	733	24,7	21,2	99,3	701,6			
Полдник	БУЛОЧКА ВЕСИЩАЯ №473	50	4,0	3,0	29,6	100,9	473	2011	
	ЯБЛОКО ПОМИДОР, ДЖЕМ, ВАРЕНЫШ №393	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011	
Итого за Полдник		250	4,1	3,0	58,0	214,9			
Ужин	КОТЛЕТА РУБЕЦОВАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62		
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	383	2011	
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9			
	Итого за Ужин	442	17,8	16,8	63,1	481,9			
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Всего за День:			65,4	59,3	310,6	2 074,9			

Повар