

СОГЛАСОВАНО

Заведующий ШДЮМО №345

*С.В. Смирнова*



Утверждено 08.08.2010 Алеско

Ковалева А.В.



ЕЖЕДУБЕЖНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак Неделя 1 День 5	КАША ЖИРКАЯ ПЕРЛОСОВАЯ, ТТК №104	180	7,8	5,5	28,0	197,8	ТТК №104		
	КОСЕЛЫЯ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМом ИЛИ ПОШИДКОМ №2	305/20	2,5	3,7	27,4	106,7	2	2011	
	Итого за завтрак	435	13,2	11,6	73,5	497,4			
	2 Завтрак	СОК ПЛОДОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	18,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКУЧАВНОЯ КАПУСТА И М20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	2,2	2,1	13,8	85,2	ТТК №87		
	ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ ТТК №87	150	28,5	31,2	24,8	499,1	ТТК №87		
	КРАСЬЕЛЬ ИЗ ПОШАИДА, ДЖЕМ, ВАРЕНЫЯ №393	180	0,1	0,0	25,7	102,6	393	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		630	36,9	38,2	99,8	879,0			
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5			
	КАША С МОЛОКОМ №397	200	3,8	3,3	16,6	112,6	397	2011	
Итого за полдник		250	7,7	8,2	53,7	321,1			
Ужин	ИЖРА КАЧАЮВАЯ КОНСЕРВАОВАНАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
	КОТЛЕТА ИЛИ БИГОНИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70	8,5	6,8	6,8	135,8	ТТК №77		
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,5	3,5	20,6	128,3	125	2011	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7			
Итого за ужин		470	16,7	15,4	69,5	506,6			
2 УЖИН	КЕФИР №401	150	5,1	4,4	7,0	97,5	401	2011	
	Итого за 2 ужина	180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Всего за день:			80,8	76,0	323,1	2 340,0			

Повар