

Согласовано

Заведующий кафедрой № 345

С.М. Жеромская



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Утверждаю: ДОО Алеко

С.М. Жеромская



Примечания	Примечание Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 16	Завтрак	КАША ЖЕЛТАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105
		КОРЕНЬЯ НАРИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДОМ №2	300/270	2,3	3,7	27,4	156,7	2
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Итого за завтрак		455	15,2	10,5	90,5	525,6	
2 Завтрак		ОПУШКИ СВЕЖИЕ (БЕЛЫХ) №388	200	0,6	0,8	18,0	91,2	388
	Итого за 2 завтрака		208	0,8	0,8	19,0	91,2	2011
Обед		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	
		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №47	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47
		ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №58	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №58
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №378	180	0,0	0,0	14,0	55,9	378
	Итого за обед		600	2,6	0,4	17,0	81,6	2011
Полдник		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №487	50	4,1	3,0	28,9	157,3	487
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №33	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383
	Итого за полдник		250	4,2	3,9	57,3	281,3	2011
Ужин		СВЕЖЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДОМ №392	100/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	Итого за ужин		460	18,1	11,4	54,4	400,6	
2 Ужин		КЕФИР ЯМЧОТ	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401
	Итого за 2 ужины		180	5,1	4,4	7,0	92,5	2011
	Всего за день:			62,8	49,1	282,0	1846,8	
Позар								