.
ИП Стрельников А.В.
_____

Согласовываю
Заведующий_____
МОУ_____

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

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

_____

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 19							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	250/2	7,1	6,1	24,4	183,0	93
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1
Итого за завтрак		**489**	**9,7**	**13,6**	**49,6**	**370,5**	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
Итого за 2 завтрак		**180**	**0,9**	**0,2**	**17,7**	**75,1**	
Обед	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	60	0,8	2,0	5,0	44,1	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	200	1,7	2,1	13,7	81,1	80
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,5	16,7	12,6	262,9	282
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	130	2,4	5,1	12,9	116,8	344
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за обед		**695**	**21,1**	**27,9**	**75,1**	**652,8**	
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235	150	23,3	16,0	34,7	385,1	235
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,6	44,4	350
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3,4	6,3	27,3	179,9	470
Итого за уплотненый полдник		**480**	**35,5**	**29,9**	**89,5**	**783,1**	
Всего за день:			**67,2**	**71,6**	**231,9**	**1 881,5**	

Повар _____