



Согласовано
 Заведующий
 МОУ *Детский сад - 345*

С.А. Орлова

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|---|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|----------------|------------------|
| | | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 | 150 | 15,3 | 18,9 | 2,9 | 249,4 | ТТК №72 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 400 |
| | БАТОН | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | |
| Итого за завтрак | | 400 | 24,7 | 25,3 | 37,9 | 485,2 | |
| 2. Завтрак | | | | | | | |
| Итого за 2 завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 368 |
| | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | |
| Обед | | | | | | | |
| | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 | 50 | 0,7 | 2,9 | 4,1 | 45,6 | 33 |
| | СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44 | 180 | 2,2 | 2,0 | 12,2 | 77,2 | ТТК №44 |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75 | 140/30 | 12,8 | 12,3 | 12,0 | 217,4 | ТТК №75 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 | 383 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | |
| Итого за обед | | 650 | 20,6 | 17,7 | 84,9 | 590,8 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/350 | 150/60 | 22,0 | 19,0 | 25,3 | 376,7 | ТТК №157, 350 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 200 | 3,9 | 3,3 | 16,7 | 113,2 | 397 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,4 | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 470 | 30,5 | 24,5 | 77,0 | 668,0 | |
| Всего за день: | | | 76,6 | 68,3 | 218,8 | 1 835,2 | |

Повар _____