



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ детским садом №345

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая (пшеничная) ТТК №105 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №385 БУТЕРБРОД С ДЖЕМом ИЛИ ПОСИДЛОМ №2 БАТОН	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	2011	
		150	2,3	1,8	11,4	71,3	355		2011
		30/5/20	2,3	3,7	27,4	158,7	2		
		40	2	1,2	20,8	104,8			
<b>Итого за завтрак</b>		395	14,6	10,2	88,5	507,9			
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КЕ ТТК №47 ПИЦЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №375 ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,2	0	0,5	3,9			
		150	1,7	3	5,9	57,7	ТТК №47		
		150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66		
		150	0	0	11,5	45,5	375		2011
		20	1,3	0,2	8,5	40,8			
		500	12,1	15,2	41,6	344,5			
<b>Уплотненный полдник</b>	СУОЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 ГЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОСИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74		
		110	2,3	3,3	15,6	104,9	321		2011
		180/10	0,1	0	9,8	39,4	392		2011
		20	1,5	0,1	8,7	45			
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		50	4,1	3,9	28,9	157,3	467	2011	
<b>Всего за день:</b>		420	14,5	15,5	66,4	431,7			
<b>Повар</b>		42	42,7	215,5	1375,3				