



Согласовано
Заведующий *В.В. Сед. Уртаева*
МОУ *детский сад №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			
Неделя 4								
Вариант 20								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	
	КОФЕЛИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №385	160	2,4	1,9	12,2	75,1	395	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,5	104,8		
	СЫР (ПОРЦИОНКИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
	Итого за завтрак	355	13,6	8,1	61,9	373,7		
2 Завтрак								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед								
	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	150	1,5	3	7,1	62,4	ТТК №28	
	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШИШКЕЛЫ РУБЕЛЕННЫЕ ТТК №61	50	5,3	8,5	35,1	144,96	ТТК №61	
	РАДУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2	4,3	10,8	97,7	344	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,4	17	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	12,5	59,2		
	Итого за обед	555	15	18,1	85,9	566,36		
Уплотнительный полдник								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	40	0,4	0	0,8	5,5		
	СЫСЛИКИ ТРЕУШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №58/№354	100/30	7,15	11,5	19,4	232,6	ТТК №58, 354	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	150/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4		
	Итого за Уплотнительный полдник	400	10,65	13,6	55,6	412,4		
	Всего за день:		40,05	41,6	222,4	1443,66		

Повар _____