



Согласовываю  
Заведующий *С.А. Нурмаева*  
МОУ «детский сад № 345»

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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

Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>	КАША ЖЕЛТАЯ (манка) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,9	163	ТТК №83	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	СЫР (ПОРЦИОНА) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>11,2</b>	<b>6,4</b>	<b>69,6</b>	<b>340,7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200	0,8	0,8	19,0	81,2	371	2011
	<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>81,2</b>	
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		ТТК №88
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЛС ТТК №68	150	2,3	1,9	12,1	74,2		
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,9	48,5	376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		
	ХЛЕБ ПШЕНАЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,3	103,4		
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>16,7</b>	<b>13</b>	<b>78,6</b>	<b>597,2</b>		
<b>Уплотнительный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	130/40	10,3	16,3	43,9	344,3	ТТК №152, 350	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393	
	ХЛЕБ ПШЕНАЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №487	50	4,1	3,9	28,9	157,3	487	
<b>Итого за Уплотнительный полдник</b>		<b>400</b>	<b>16</b>	<b>22,3</b>	<b>59,5</b>	<b>586,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,7</b>	<b>42,5</b>	<b>246,6</b>	<b>1525,7</b>			

Повар \_\_\_\_\_