

Согласовано

*С.А. Давыдова*

*Заведующий кафедрой педиатрии №1*

Утверждено: ООО Алеско

*С.А. Давыдова*

*Заведующий кафедрой педиатрии №1*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                   | Прим. пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|------------|------------------|
|                              |                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г                   |            |                  |
| Завтрак                      | Каша гречневая (пюре) ТРК №103               | 150          | 7                | 2,5     | 28,1                          | 170,4      | ТРК №103         |
|                              | Май с маслом сливочным №204                  | 150          | 2,5              | 2,4     | 0                             | 81,3       | 254              |
|                              | Салат                                        | 50           | 3,5              | 1,5     | 23,7                          | 121        |                  |
|                              | Итого за завтрак                             | 350          | 13,5             | 7,4     | 83,3                          | 387,4      |                  |
| 2 Завтрак                    | Сок яблочный №350                            | 150          | 0,9              | 0,2     | 12,7                          | 15,1       | 350              |
|                              | Итого за 2 завтрак                           | 150          | 0,9              | 0,2     | 12,7                          | 15,1       |                  |
| Обед                         | Супец суповой                                | 30           | 0,2              | 0       | 0,5                           | 3,9        |                  |
|                              | Суп с макаронными изделиями мясным соусом    | 150          | 2,2              | 1,5     | 12,1                          | 74,2       | ТРК №58          |
|                              | Булочка ТРК №68                              | 100          | 6,8              | 7,8     | 15,2                          | 153,9      | ТРК №68          |
|                              | Тертый сыр с соусом (пюре) ТРК №65           | 150          | 2,1              | 4,4     | 11,5                          | 50,6       | 353              |
| Итого за обед                | Запеканка творожная №203                     | 150          | 0                | 0       | 11,5                          | 20,3       | 203              |
|                              | Компот из сушеных фруктов №176               | 50           | 2,5              | 0,4     | 17                            | 61,2       |                  |
|                              | Хлеб пшеничный                               | 20           | 1,5              | 0,1     | 3,2                           | 40         |                  |
|                              | Итого за обед                                | 550          | 15,9             | 14,7    | 78,2                          | 488,4      |                  |
| Уплотненный полдник          | Супец из рыбы ТРК №74                        | 50           | 0,5              | 8,2     | 2,1                           | 72,1       | ТРК №74          |
|                              | Картофель отварной с маслом сливочным №125   | 120          | 2,4              | 3,3     | 19                            | 113,2      | 125              |
|                              | Чай с сахаром, варенье, медом, повидлом №352 | 150          | 0,1              | 0       | 9,8                           | 59,4       | 252              |
|                              | Итого за полдник                             | 320          | 1,5              | 11,5    | 30,9                          | 144,7      |                  |
| Итого за Уплотненный полдник | Булочка вешенка №473                         | 50           | 4                | 3       | 29,6                          | 160,9      | 473              |
|                              | Итого за день:                               | 420          | 14,5             | 14,8    | 70,2                          | 437,7      |                  |
|                              |                                              |              | 44,5             | 36,3    | 229,9                         | 1396,6     |                  |

Показ