



Согласовано
 Заведующий *И.И. Артамова*
 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 3								
Вариант 15								
Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) ТТК №106	150	4,4	4,1	12,5	106,5	ТТК №106	
	КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	137,9		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
Итого за завтрак		350	11,3	8,7	47	313,4		
2 Завтрак								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед								
	ЮЖА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	СУП С КРУТОЙ НА КУС ТТК №44	150	1,8	1,8	10,1	64,2	ТТК №44	
	ПРОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		500	16,2	20,7	88,5	584,8		
Уплотненный полдник								
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШРИДЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №51	50	6,3	8,5	15,1	144,98	ТТК №51	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2	4,3	10,8	97,7	344	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0	10	41,7	353	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	48		
	БУЛКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	189,1	478	2011
Итого за Уплотненный полдник		427	13,5	19,2	72,7	500,96		
Всего за день:			41,8	48,4	227,2	1470,26		

Повар _____