



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ детский сад №345

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**  
**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША вязкая молочная (рисовая) ЧАЙ с МОЛОКОМ или СЛИВКАМИ БУТЕРБРОД с СЫРОМ	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102	
		180	2,7	2,3	14,0	87,6	384	2011
		30/5/10	4,4	8,7	14,9	141,6	3	2011
		405	9,8	16,2	57,0	425,4		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с МАСЛОМ КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
		180/5	1,3	4,3	7,1	75,4	ТТК №200	
		70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
		130	4,5	4,4	31,1	188,4	205	2011
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		685	21,2	24,6	93,7	595,4		
Итого за обед								
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с СОУСОМ МОЛОЧНЫМ КЕФИР БАТОН ПЕЧЕНЬЕ	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 350	2011
		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
		40	3,0	1,2	20,5	104,6		
		30	2,3	2,8	22,3	125,1		
Итого за Уплотненный полдник		39,0	30,3	80,8	772,4			
Итого за день:		71,0	71,3	251,1	1 976,6			
Повар								