



Согласовано
Заведующий *ТОН* с.ст. *Артаева*
МОУ *детский сад № 345*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Примем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов	
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (говульсовая) ТТК №104 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 БАТОН	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	
		180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
		40	3	1,2	20,5	104,8		
		380	9,5	5,8	53,8	303,4		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №358 СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		180	0,9	0,2	17,7	73,1	389	2011
		380	1,7	1,0	36,7	166,3		
Итого за 2 завтрак								
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б ТТК №87 ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ РЖАНОИ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
		150	2,1	2,3	11,7	73,8	ТТК №87	
		130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	
		150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
		20	1,3	0,2	8,5	40,8		
		20	1,5	0,1	9,7	45		
		500	16,3	20,5	86,3	555,8		
Итого за обед								
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говульса) ТТК №65 МАКАРОНИЧНЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕНЕ С МАСЛОМ №205 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №333 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	
		110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	2011
		180/10/7	0,2	0	10	41,7	393	2011
		25	1,5	0,2	12,5	59,2		
		20	1,5	2	14,9	53,4		
Итого за Уплотненный полдник								
Всего за день:		41,8	41,7	255,7	1 519,8			

Повар