



Согласовываю  
 Заведующий *Дергунова А.А. Ормаева*  
 МОУ детский сад № 345

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
 Зима-Осень

**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1	
того за завтрак		405	9,9	14,1	48,1	368,6		
Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	того за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №87	
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)	150	14,8	7,6	31,5	272,7	ТТК №84	
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
того за обед		670	23,9	11,8	105,8	648,7		
Плотный полдник	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 365	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,8	82,9		
того за Уплотненный полдник		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
того за день:		602	23,6	24,6	98,6	724,1		
свар			58,2	51,3	271,5	1 832,6		