



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ *Детский сад № 34*

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

| Приг. пищи       | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                  |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| <b>Неделя 1</b>  |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>День 4</b>    |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак          | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106         | 180          | 5,3              | 4,8     | 15,1        | 125,3                         | ТТК №106     |                  |
|                  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                 | 180/107      | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3                               | 405/15       | 6,4              | 8,1     | 19,5        | 182,3                         | 3            | 2011             |
| Итого за завтрак |  | 437          | 11,9             | 12,9    | 44,6        | 349,3                         |              |                  |
| 2. Завтрак       | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                  | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399          | 2011             |
|                  | Итого за 2 завтрак                                 | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |              |                  |
| <b>Обед</b>      |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                  | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                  | 60           | 0,7              | 0,0     | 1,4         | 8,1                           |              |                  |
|                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б ТТК №87 | 180          | 4,7              | 3,9     | 13,6        | 110,3                         | ТТК №87      |                  |
|                  | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65                | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №65      |                  |
|                  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205          | 130          | 4,9              | 4,4     | 31,1        | 186,4                         | 205          | 2011             |
|                  | КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                    | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          | 376          | 2011             |
|                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
| Итого за обед    |  | 730          | 24,7             | 21,2    | 99,3        | 701,6                         |              |                  |
| <b>Полдник</b>   |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Итого за Полдник | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473                              | 50           | 4,0              | 3,0     | 29,6        | 160,9                         | 473          | 2011             |
|                  | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383             | 200          | 0,1              | 0,0     | 28,4        | 114,0                         | 383          | 2011             |
| Итого за Полдник |  | 250          | 4,1              | 3,0     | 58,0        | 274,9                         |              |                  |
| <b>Ужин</b>      |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Итого за Ужин    | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62                 | 70           | 11,5             | 11,6    | 11,5        | 197,9                         | ТТК №62      |                  |
|                  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                             | 130          | 2,7              | 3,9     | 18,5        | 124,4                         | 321          | 2011             |
|                  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                 | 180/107      | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393          | 2011             |
| Итого за Ужин    |  | 442          | 17,8             | 16,8    | 63,1        | 481,9                         |              |                  |
| <b>2. Ужин</b>   |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Итого за 2 ужин  |  | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          | 401          | 2011             |
| Итого за 2 ужин  |  | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |              |                  |
| Всего за день:   |  |              | 64,5             | 88,5    | 281,6       | 1 983,6                       |              |                  |

Повар