



Согласовано

М.П. *С.А. Орлова* с.т.

Заведующий лабораторией

09.11.2015



Утверждено: ДОО Алеко

Ковалева А.В.

09.11.2015

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Индикаторы качества			Энергетическая ценность, ккал	№ разработки	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 3								
Завтрак								
	КАША ЯГОВИКА ИЛИ МАЛО ТИХ МОЗ	180	7,2	4,2	31,4	161,3	ТТК №23	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОСЫПКАМ МАЗЕ	150/10	0,1	0,0	0,0	39,4	552	2011
	БЛЮД	20	1,5	0,0	10,2	52,4		
	ВКУШАВАТОРЕ №713	64	5,5	5,0	0,3	63,8	213	2011
	Итого за завтрак	445	14,4	9,2	41,7	315,7		
2 Завтрак								
	СОУП ПЕТОМЛАДЕРКОСОВЫЙ №388	200	1,0	0,1	13,5	23,4	379	2011
	Итого за 2 завтрака	200	1,5	0,1	13,5	23,4		
Обед								
	СУПЦА СОБЕЛЬЯ	50	0,4	0,1	0,0	0,0		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МАСЛОНОМ БУЛЮНЕ СО СОСТАВНОЙ ТИХ МОЗ	160/10	1,7	5,1	8,4	90,5	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ РЫБОМ (КОРМОВЫЙ ТИП) №78	100	10,3	5,0	20,3	215,3	174 (4/7/9)	
	ЧУШКА ДЖЕМОМ ИЛИ МАЛО	150/10/7	0,1	0,0	12,0	41,7	292	2011
	КОМБИНОВАННЫЙ	20	1,5	0,1	9,2	40,0		
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	10	2,0	0,4	17,0	81,5		
	Итого за обед	645	15,4	11,6	72,1	467,1		
Полдник								
	КАША СМОЛОТОВАЯ ИЛИ СЛИВОМЛИ №104	50	2,2	4,0	37,2	278,0		
	Итого за полдник	200	3,0	2,0	15,0	87,3	314	2011
	Итого за полдник	250	6,3	7,0	52,8	301,5		
Ужин								
	КОФЕ ИЛИ МОРОЖЕНОЕ СЛИВОМЛИ (СВЕЖАЯ МОЗ)	60	1,0	1,5	8,2	47,8	324	2011
	КОТЛЕТА БЛЮДНАЯ, ШИШКА РУБЕЖНАЯ С СОУСОМ СОСТАВИЛА ТТК	70/30	12,0	10,4	12,7	267,0	ТТК №81, 354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С СОСИСАМИ (ПРЕЧЕНАЯ) №168	120	7,0	4,8	34,0	208,5	185	2011
	КОМБИНОВАННЫЙ	180	0,1	0,1	25,0	86,0	372	2011
	Итого за ужин	500	24,5	21,6	101,0	741,8		
Итого за день								
	Итого за 2 ужины	120	3,1	4,4	7,0	92,0	401	2011
	Итого за 2 ужины	130	3,1	4,4	7,0	92,0		
	Итого за день	530	53,3	57,8	343,3	2 622,1		

09/12