



# 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 | № рецептур    | Сборник рецептур |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                              |                                                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| Неделя 3<br>День 12          | Завтрак                                                                  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                              | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83                                             | 180          | 7,3              | 4,2     | 34,4        | 191,3                         | ТТК №83       |                  |
|                              | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213                                                       | 45           | 5,5              | 5,0     | 0,3         | 68,6                          | 213           | 2011             |
|                              | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400                                                    | 180          | 5,0              | 4,4     | 8,3         | 94,3                          | 400           | 2011             |
|                              | БАТОН                                                                    | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |               |                  |
| Итого за завтрак             |                                                                          | 425          | 19,3             | 14,2    | 50,3        | 406,6                         |               |                  |
| 2 Завтрак                    | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388                                        | 110          | 0,7              | 0,5     | 31,9        | 137,0                         | 388           | 2011             |
|                              |                                                                          | 110          | 0,7              | 0,5     | 31,9        | 137,0                         |               |                  |
|                              |                                                                          |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Обед                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                                                      | 60           | 0,8              | 3,5     | 4,9         | 54,6                          | 33            | 2011             |
|                              | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47                    | 200/10       | 1,7              | 5,5     | 7,5         | 92,3                          | ТТК №47       |                  |
|                              | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61                              | 80           | 13,3             | 13,4    | 12,6        | 226,5                         | ТТК №61       |                  |
|                              | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166                              | 150          | 8,1              | 5,6     | 36,9        | 234,4                         | 166           | 2011             |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383                                   | 200          | 0,1              | 0,0     | 28,4        | 114,0                         | 383           | 2011             |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                              | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |               |                  |
| Итого за обед                |                                                                          | 750          | 27,3             | 28,4    | 111,5       | 823,8                         |               |                  |
| Уплотненный полдник          | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351 | 150/50       | 24,2             | 17,8    | 40,3        | 428,8                         | ТТК №156, 351 | 2011             |
|                              | КЕФИР №401                                                               | 200          | 5,6              | 4,9     | 7,8         | 102,8                         | 401           | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                           | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |               |                  |
|                              | ПЕЧЕНЬЕ                                                                  | 20           | 1,5              | 2,0     | 14,9        | 83,4                          |               |                  |
|                              |                                                                          | 450          | 33,6             | 24,9    | 78,1        | 686,0                         |               |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                          |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Всего за день:               |                                                                          |              | 80,9             | 68,0    | 271,8       | 2 053,4                       |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_