



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ

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 | № рецеп-туры  | Сборник рецептур |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                              |                                                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| Неделя 4                     |                                                                                      |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| День 19                      |                                                                                      |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Завтрак                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85                                         | 180          | 5,2              | 4,3     | 17,5        | 131,1                         | ТТК №85       |                  |
|                              | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400                                                                | 180          | 5,0              | 4,4     | 8,3         | 94,3                          | 400           | 2011             |
|                              | БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3                                                                 | 40/5/15      | 6,4              | 8,1     | 19,5        | 182,3                         | 3             | 2011             |
| Итого за завтрак             |                                                                                      | 420          | 16,6             | 16,8    | 45,3        | 407,7                         |               |                  |
| 2 Завтрак                    |                                                                                      |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Итого за 2 завтрак           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                                                    | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399           | 2011             |
| Итого за 2 завтрак           |                                                                                      |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Обед                         |                                                                                      |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                              | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                                                      | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |               |                  |
|                              | СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44                                                     | 180          | 2,2              | 2,0     | 12,2        | 77,2                          | ТТК №44       |                  |
|                              | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350 | 150/50       | 11,0             | 9,6     | 29,2        | 263,1                         | ТТК №79, 350  | 2011             |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                                                       | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 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                |                                                                                      | 670          | 17,7             | 12,2    | 83,0        | 530,2                         |               |                  |
| Уплотненный полдник          |                                                                                      |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                              | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350                       | 150/50       | 24,3             | 18,8    | 38,6        | 432,4                         | ТТК №156, 350 | 2011             |
|                              | КЕФИР №401                                                                           | 200          | 5,6              | 4,9     | 7,8         | 102,8                         | 401           | 2011             |
|                              | БАТОН                                                                                | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131,0                         |               |                  |
|                              | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478                                                                 | 50           | 3,5              | 5,3     | 26,8        | 169,1                         | 478           | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                                      | 500          | 37,2             | 30,5    | 98,9        | 835,3                         |               |                  |
| Всего за день:               |                                                                                      |              | 72,5             | 59,7    | 246,8       | 1 856,6                       |               |                  |