



Утверждаю

Согласовываю

Заведующий

МОУ



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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 | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83 | 150 | 6,1 | 3,4 | 26,8 | 163 | ТТК №83 | 2011 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 78,6 | 400 | |
| | БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 5 | 1,2 | 1,5 | 0 | 17,7 | 7 | |
| Итого за завтрак | | 355 | 15,4 | 10,1 | 59,5 | 390,3 | | 2011 |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 371 | 2011 |
| | Итого за 2 завтрак | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,9 | | 2011 |
| | СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201 | 150/15/10 | 1,8 | 3,8 | 9,2 | 81,3 | ТТК №201 | |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75 | 120/15 | 7,6 | 10,4 | 11,3 | 177,2 | ТТК №75 | |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376 | 150 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 | 376 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,3 | 0,3 | 21,9 | 103,4 | | |
| | Итого за обед | | 585 | 16,3 | 14,9 | 76,7 | 517,8 | |
| Уплотненный полдник | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350 | 130/40 | 10,3 | 18,3 | 43,9 | 344,3 | ТТК №152, 350 | 2011 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 150/73,5 | 0,1 | 0 | 7 | 29 | 393 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | | |
| | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458 | 75 | 5 | 2,8 | 52,7 | 256,4 | 458 | |
| Итого за уплотненный полдник | | 425 | 17 | 21,2 | 113,6 | 677 | | 2011 |
| Всего за день: | | | 49,5 | 47 | 268,8 | 1676,3 | | |

Повар