

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 рецептов |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | | | |
| Завтрак | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 | 130 | 8,1 | 8,4 | 6,5 | 180,3 | ТТК №72 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 | 392 | |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | | |
| Итого за завтрак | | 350 | 10,5 | 9,3 | 31,7 | 298,3 | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399 | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 399 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ | | 30 | 0,3 | 0 | 0,7 | 4,1 | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202 | | 150/15 | 4,1 | 4 | 10,4 | 94 | ТТК №202 | |
| МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ | | 130/20 | 13 | 7,4 | 28,4 | 251,1 | ТТК №64, 354 | 2011 |
| СМЕТАННЫМ ТТК №64/№354 | | 150 | 0,1 | 0,1 | 17,4 | 71,8 | 372 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 530 | 19,8 | 11,8 | 71,7 | 492,4 | | |
| Итого за обед | | 50 | 6,2 | 8,9 | 1,3 | 44,8 | ТТК №73 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73 | | 110 | 2,3 | 3,3 | 15,6 | 104,9 | 321 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | | 180 | 2,7 | 2,3 | 14,0 | 87,6 | 394 | 2011 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | | 60 | 4,5 | 1,74 | 30,84 | 157,2 | | |
| БАТОН | | 400 | 16,17 | 16,64 | 60,74 | 396,67 | | |
| Итого за уплотненный полдник | | 47,37 | 47,37 | 37,94 | 181,84 | 1262,47 | | |
| Всего за день: | | | | | | | | |

Повар