



Согласовываю

Заведующий *И.С. Дубровина*
 МОУ Детский сад № 282

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-тур	Сборник рецептов
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г			
Неделя 4							
День 17							
Завтрак	КАША вязкая молочная (рисовая) ТТК №102	150	2,3	6,0	23,7	163,5	ТТК №102
	ЧАЙ с молоком или сливками №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9	
	СЫР (порциями) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7
Итого за завтрак		350	9,5	11,1	58	375,3	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	150/5	1,2	3	5,4	53,6	ТТК №200
	ФРИКАДЕЛКИ в соусе (говядина) ТТК №60	50/30	8,3	9,8	15,6	154,2	ТТК №60
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
Итого за обед		545	15,4	19,3	79,4	529	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350	130/50	16,3	13,2	27,4	365,8	ТТК №151, 350
	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7	92,5	401
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	
Итого за уплотненный полдник		400	24,4	18,8	55	563,1	
Всего за день:			50,2	49,4	210,1	1542,5	

Повар _____