



Утверждаю

Согласовываю

и.о.

Заведующий

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-туры	Сборник рецептов
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г			
Неделя 4							
День 18							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	160	3,2	2,7	13,12	90,35	397
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	2011
Итого за завтрак		350	12,6	8,5	57,12	354,35	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	2011
	Итого за 2 завтрак	200	3,0	1,0	42,0	192,0	
Обед							
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	
	Итого за обед	520	23,1	19,4	64,3	530,3	
Уплотненный полдник							
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110	5,7	6,4	26,3	191,4	166
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	
Итого за уплотненный полдник	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	
	Итого за уплотненный полдник	415	16,3	16,6	87	566,2	
Всего за день:			55	45,5	250,42	1642,85	

Повар _____