



Утверждаю

Согласовываю

И.О.

Заведующий *И.И. Дурневская*  
МОУ Детский сад № 282

**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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b> <b>День 18</b>	<b>Завтрак</b>							
		КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	2011
		КАКАО С МОЛОКОМ №397	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011
		СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
<b>Итого за завтрак</b>	БАТОН	2,5	1,9	0,7	12,9			
		400	15,6	12,2	56,4	399,5		
<b>2 Завтрак</b>		200	3,0	1,0	42,0	192,0	368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0		
<b>Обед</b>								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б ТТК №87	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №87	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
<b>Итого за обед</b>		610	26,7	21,1	73,7	597,6		
<b>Уплотненный полдник</b>		70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65							
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,8	32,0	203,0	166	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,0	2,8	52,7	256,4	458	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		505	24,4	20,4	123,5	799,0		
<b>Всего за день:</b>		69,7	54,7	295,6	1 988,1			

Повар \_\_\_\_\_