



Согласовываю

Ч.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	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 19</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	150	4,3	3,8	14,8	112,6	ТТК №85	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	213	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
<b>Итого за завтрак</b>								
		375	16,4	13,4	37,5	338,4		
<b>2 Завтрак</b>								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>								
		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
<b>Обед</b>								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		30	0,2	0	0,5	3,9		
СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44		150	1,8	1,8	10,1	64,2	ТТК №44	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350		150/50	11,0	9,6	29,2	263,1	ТТК №79, 350	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376		150	0	0	11,6	46,5	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17	81,6		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46		
<b>Итого за обед</b>								
		590	17,1	11,8	78,3	503,6		
<b>Уплотненный полдник</b>								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350		130/40	12,9	16	33,9	374,5	ТТК №156, 350	2011
КЕФИР №401		180	5,1	4,4	7	92,5	401	2011
БАТОН		50	3,8	1,5	25,7	131		
<b>Итого за УПЛОТНЕННЫМ ПОЛДНИК</b>								
		400	21,8	21,9	66,6	598		
<b>Всего за день:</b>								
			56,2	47,3	200,1	1515,1		

Повар \_\_\_\_\_