

26.11.24



СДП (подпись)  
 Медицинский  
 МБУ  
 (подпись) И.Б. Ковалева

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**

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

Примы пищи	Примы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборная рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
Напитки 3								
Водичка 12								
Завтрак	КАШИ ВОССТАВ (овсяная) ТТХ №20	150	0,1	1,4	20,0	103	ТТХ №20	
	МОЛОКО КОГОТКОСКОЕ №400	150	4,0	1,7	7	9,0	400	1011
	БУЛКА ВАРЕЦКАЯ №210	40	0,3	0	0,3	10,0	210	1011
	САХАР	20	1,1	0,0	10,0	40,0		
Итого за завтрак		360	17,4	12,7	46,4	162,0		
Завтрак	ПЕЧЕНЬ ФРУКТОВО-ЯБЛОЧНАЯ КОКОСОВАЯ №308	110	0,7	0,5	11,0	117,0	308	1011
Итого за завтрак		110	0,7	0,5	11,0	117,0		
<b>Обед</b>								
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ №30	30	0,4	1,0	2,0	20,0	30	1011
	СУП ВО СВЕЖИХ КАПУСТЫ С ВАРЕЦКАМ СО СМЕТАНОЙ ТТХ №4	150/10	1,4	4,5	5,7	73,0	ТТХ №4	
	КАПУСТА ВАРЕЦКАЯ (сладкая) №10	50	0,3	0,5	15,1	144,0	ТТХ №10	
	КАПУСТА ВАРЕЦКАЯ (сладкая) №10	110	0,7	0,4	20,3	121,4	100	1011
	КАПУСТА ВО ПЕРИДИИ ДРОЖА ВАРЕЦКАЯ №300	150	0,1	0	21,1	94,0	300	1011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	6,0	40,0		
Итого за обед		320	15,2	21,5	79,2	384,0		
<b>Уплотнительный перекус</b>								
Уплотнительный перекус	ПЕЧЕНЬ ВО ТВОРОГ (ВАРЕЦКАЯ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛИВОЧНЫМ) ТТХ №100/1001	130/40	12,5	10,4	10,4	174,0	ТТХ №100, 101	1011
	КОФЕ №401	100	0,1	4,4	7	30,0	401	1011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,1	0,2	20,1	94,7		
	ПЕЧЕНЬ	20	1,0	2	14,0	62,4		
Итого за Уплотнительный перекус		310	22,9	22	77,4	360,2		
Итого за день			50,1	50,7	232,9	1709,70		

Подпись \_\_\_\_\_



**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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>Вариант 12</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>19,3</b>	<b>14,2</b>	<b>50,3</b>	<b>406,6</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>110</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>31,9</b>	<b>137,0</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,7	5,5	7,5	92,3	ТТК №47	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	13,3	13,4	12,6	226,5	ТТК №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>27,3</b>	<b>28,4</b>	<b>111,5</b>	<b>823,8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	150/50	24,2	17,8	40,3	428,8	ТТК №156, 351	2011
	КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>33,6</b>	<b>24,9</b>	<b>78,1</b>	<b>686,0</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>80,9</b>	<b>68,0</b>	<b>271,8</b>	<b>2 053,4</b>		

Повар \_\_\_\_\_