



18.12.2024

Согласовываю

Заведующий

МОУ

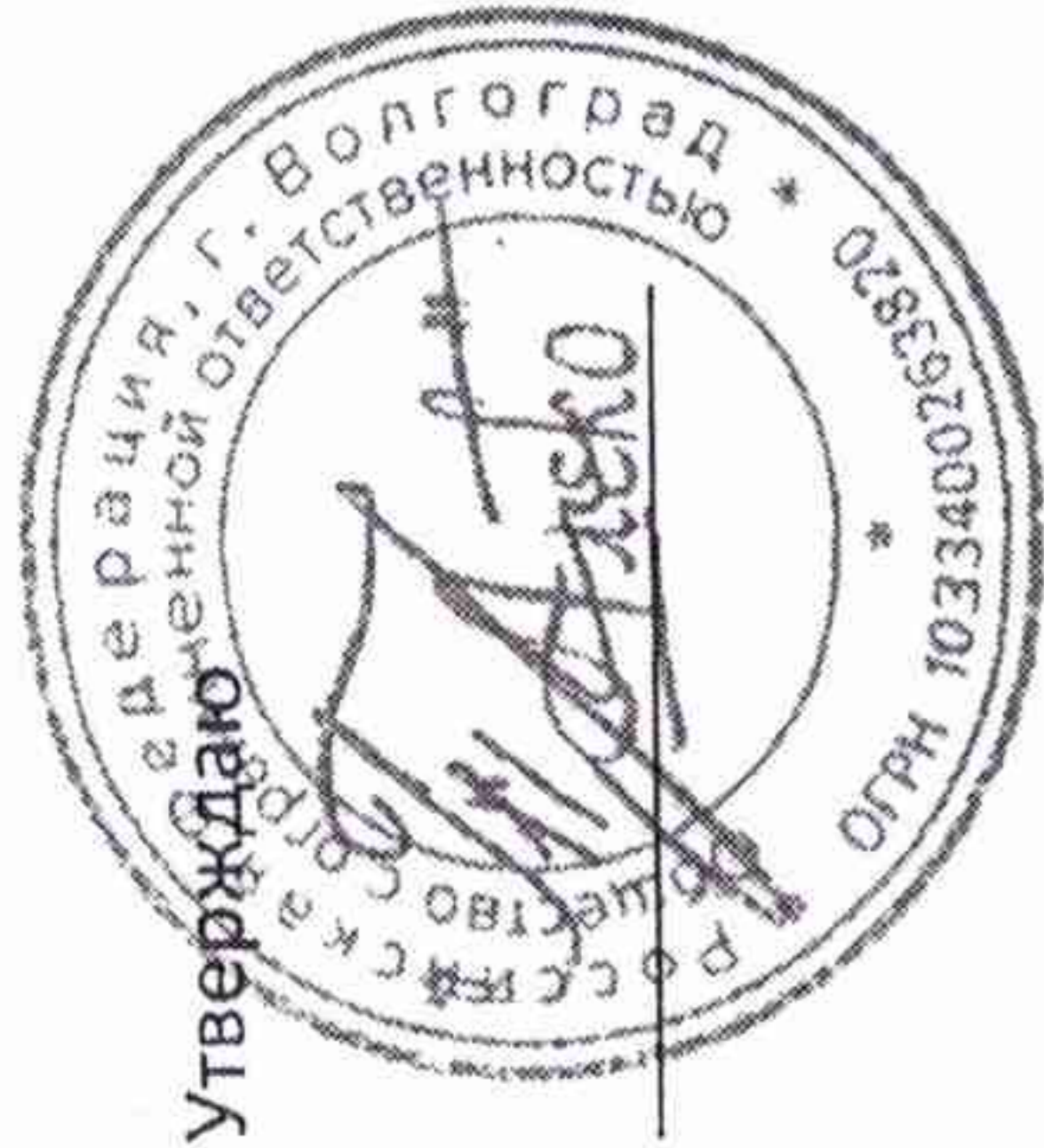
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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 рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	397	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	213	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		365	16,5	12,7	46,3	364,9		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10	1,9	4,6	5,7	76,8	ТТК №47	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	393	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
	Итого за обед		587	23,6	21,7	55,2	519,7	
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за Уплотненный полдник		400	13,5	12,6	74,2	467,2		
Всего за день:			54,4	47,8	194,7	1443		

Повар

Кангурева С.В.



18.12.2024



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												
Неделя 2 Вариант 8																	
									Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011
										КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	
										БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
										ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
	Итого за завтрак	425	18,4	14,1	54,6	420,5											
2 Завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011									
									Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед		50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011									
									САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	180/5	2,0	4,5	6,6	78,7	ТТК №47		
									ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7		
									ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393		
									ЧАЙ С ЛИМОНОМ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	622	23,4	24,0	53,7	533,4											
Итого за обед																	
Уплотненный полдник		70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011									
									ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205		
									МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398		
									НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	50	3,8	0,3	25,1	118,4			
									ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478		
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	510	23,1	22,7	112,1	769,5											
Итого за Уплотненный полдник																	
Всего за день:			65,7	61,6	239,4	1 814,6											

Повар С. Сахарова С.В.