

Согласовано

МОУ "Детский сад №180"  
 г. Хабаровск  
 Е.В. Зверева



Утверждаю: О.В. Алеко

Ковалева А.В.



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 4</b>								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) ТТК №106	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15	0,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН) №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>637</b>	<b>12,7</b>	<b>13,7</b>	<b>63,6</b>	<b>440,5</b>	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,5	83,4	399	2011
	<b>Итого за 2 завтрака</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,5</b>	<b>83,4</b>		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	5,1		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №83	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №375	200	0,0	0,0	15,5	61,9	375	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
<b>Итого за обед</b>		<b>736</b>	<b>24,7</b>	<b>21,2</b>	<b>99,3</b>	<b>701,6</b>		
Полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,5	160,5	473	2011
	КАСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	26,4	114,0	383	2011
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>4,1</b>	<b>3,0</b>	<b>56,0</b>	<b>274,5</b>		
Ужин	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	70	11,5	11,6	11,3	107,9	ТТК №62	
	ГЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>442</b>	<b>17,8</b>	<b>16,8</b>	<b>63,1</b>	<b>481,9</b>		
2 ужин	КЕФИР №401	150	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	<b>Итого за 2 ужина</b>	<b>150</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>65,4</b>	<b>59,3</b>	<b>310,9</b>	<b>2 074,8</b>		

Получено

Зверева Е.В.