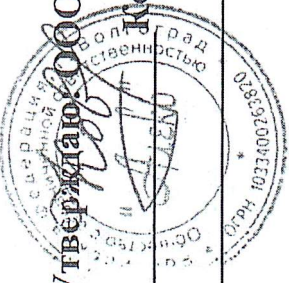


Согласовано



09.01

Утверждено



Алеко Ковалева А.В.

**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 | № рецептуры  | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г    |                               |              |                  |
| Завтрак<br>Неделя 1<br>Вариант 4    | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)                          | 180          | 5,3              | 4,8          | 15,1           | 125,3                         | ТТК №106     |                  |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ   | 180/107      | 0,2              | 0,0          | 10,0           | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                                     | БУТЕРБРОД С СЫРОМ   | 40/5/15      | 6,4              | 8,1          | 19,5           | 182,3                         | 3            | 2011             |
|                                     | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)                          | 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<br>Итого за 2 завтрак    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ  | 200          | 1,0              | 0,2          | 19,6           | 83,4                          | 399          | 2011             |
|                                     | <b>Итого за 2 завтрак</b>                                   | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>   | <b>19,6</b>    | <b>83,4</b>                   |              |                  |
| Обед                                | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ   | 60           | 0,7              | 0,0          | 1,4            | 8,1                           |              |                  |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 4,7              | 3,9          | 13,6           | 110,3                         | ТТК №43      |                  |
|                                     | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                                 | 70/30        | 10,3             | 12,4         | 11,0           | 205,3                         | ТТК №65      |                  |
|                                     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                        | 130          | 4,9              | 4,4          | 31,1           | 188,4                         | 205          | 2011             |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                   | 200          | 0,0              | 0,0          | 15,5           | 61,9                          | 376          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ  | 40           | 2,6              | 0,4          | 17,0           | 81,6                          |              |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1          | 9,7            | 46,0                          |              |                  |
|                                     | <b>Итого за обед</b>  | <b>730</b>   | <b>24,7</b>      | <b>21,2</b>  | <b>99,3</b>    | <b>701,6</b>                  |              |                  |
| Уплотненный полдник                 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                                  | 70           | 11,5             | 11,6         | 11,5           | 197,9                         | ТТК №62      |                  |
|                                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ   | 130          | 2,7              | 3,9          | 18,5           | 124,4                         | 321          | 2011             |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ            | 190/10       | 0,1              | 0,0          | 9,8            | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50           | 3,8              | 0,3          | 25,1           | 118,4                         |              |                  |
|                                     | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА  | 50           | 4,0              | 3,0          | 29,6           | 160,9                         | 473          | 2011             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> | <b>500</b>  | <b>22,1</b>  | <b>18,8</b>      | <b>94,5</b>  | <b>641,0</b>   |                               |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   | <b>60,5</b>  | <b>53,9</b>      | <b>277,0</b> | <b>1 866,5</b> |                               |              |                  |

Повар *Ташкова*