



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ ДОУ «Центр защиты прав потребителей»

## 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    |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | Икра кабачковая консервированная                          | 50           | 1,0              | 4,5          | 3,9            | 59,5                          |              |                  |
|                                     | Омлет натуральный   | 150          | 15,3             | 18,9         | 2,9            | 249,4                         | ТТК №72      |                  |
|                                     | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом          | 190/10       | 0,1              | 0,0          | 9,8            | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                                     | Батон   | 30           | 2,3              | 0,9          | 15,4           | 78,6                          |              |                  |
|                                     | <b>Итого за завтрак</b>                                   | <b>430</b>   | <b>18,7</b>      | <b>24,3</b>  | <b>32,0</b>    | <b>426,9</b>                  |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | Сок яблочно-виноградный, сок яблочно-абрикосовый          | 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>                   |              |                  |
| <b>Обед</b>                         | Помидоры соленые  | 50           | 0,6              | 0,0          | 1,2            | 6,8                           |              |                  |
|                                     | Суп картофельный с мясными фрикадельками                  | 180/25       | 6,6              | 6,3          | 12,8           | 134,6                         | ТТК №202     |                  |
|                                     | Макаронник с мясом или печенью (печень) с соусом томатным | 150/30       | 15,2             | 9,0          | 33,5           | 297,2                         | ТТК №64, 348 | 2011             |
|                                     | Компот из свежих плодов                                   | 180          | 0,1              | 0,1          | 20,9           | 86,0                          | 372          | 2011             |
|                                     | Хлеб ржаной   | 40           | 2,6              | 0,4          | 17,0           | 81,6                          |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                | <b>655</b>  | <b>25,1</b>  | <b>15,8</b>      | <b>85,4</b>  | <b>606,2</b>   |                               |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | Рыба, запеченная в омлете                                 | 70           | 11,3             | 4,4          | 2,1            | 97,7                          | ТТК №73      |                  |
|                                     | Пюре картофельное   | 130          | 2,7              | 3,9          | 18,5           | 124,4                         | 321          | 2011             |
|                                     | Чай с молоком или сливками                                | 200          | 3,0              | 2,5          | 15,6           | 97,3                          | 394          | 2011             |
|                                     | Батон   | 30           | 2,3              | 0,9          | 15,4           | 78,6                          |              |                  |
|                                     | Печенье   | 20           | 1,5              | 2,0          | 14,9           | 83,4                          |              |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> | <b>450</b>  | <b>20,8</b>  | <b>13,7</b>      | <b>66,5</b>  | <b>481,4</b>   |                               |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   | <b>65,6</b>  | <b>54,0</b>      | <b>203,5</b> | <b>1 597,9</b> |                               |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_