



Согласовано  
 Заведующий  
 МОУ

*С.В. Сидорова*

**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			
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	БАТОН	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
<b>Итого за завтрак</b>		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	400	17,9	12,5	59,4	422,7		
<b>Итого за 2 завтрак</b>		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>Обед</b>		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	94,9	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	19,6	11,4	16,9	276,5	ТТК №68	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
<b>Итого за обед</b>		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
<b>Уплотненный полдник</b>		640	26,9	19,9	86,8	667,6		
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК №151, 351	2011
	КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		450	37,4	28,7	68,1	699,8		
<b>Всего за день:</b>			83,2	61,3	233,9	1 873,5		

Повар *Сидорова*