

Согласовано

О.Я. Трассманова

Детский сад  
№ 135

Утверждаю: ООО 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	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, 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
	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>		200	1,0	0,2	19,6	83,4	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 СОЛЕННЫЕ	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
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473
	<b>Итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>29,1</b>	<b>18,8</b>	<b>115,0</b>	<b>767,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>2,0</b>	<b>14,9</b>	<b>83,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>450</b>	<b>21,3</b>	<b>15,9</b>	<b>67,5</b>	<b>506,3</b>	
<b>Повар</b>			<b>70,1</b>	<b>59,2</b>	<b>234,1</b>	<b>1 783,7</b>	