



Согласовано  
 Заведующий отделением  
 1105 детским садом № 320  
 М.В. Сенцова

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Утверждено: О.О. Алёко  
 Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 3	ЗАВТРАК КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ БАТОН ЯИЦА ВАРЕННЫЕ	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		64	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
		445	14,4	9,8	51,8	351,7		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	50	0,4	0,1	0,9	6,5	ТТК №28	
		180/10	1,7	5,1	9,2	95,5		
		150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК №79	2011
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		647	16,4	12,5	72,1	487,1		
Уплотненный полдник	ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
		70/30	12,0	16,4	12,7	267,0	ТТК №61, 354	2011
		130	7,0	4,8	32,0	208,5	166	2011
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
		60	4,4	0,4	29,2	137,8		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
Всего за день:		580	28,5	26,6	130,6	898,0		
			60,3	49,1	274,1	1 820,2		

Поездар