

Согласовано *МОН Детский сад №305*

*Анна Александровна Мещерякова*



**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>Неделя 2</b>								
<b>Вариант 7</b>								
<b>Завтрак</b>								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №72	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	392	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4		
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		430	18,7	24,3	32,0	426,9		
<b>Итого за завтрак</b>		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>2 Завтрак</b>								
	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
<b>Итого за 2 завтрак</b>								
		50	0,6	0,0	1,2	6,8		
<b>Обед</b>								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348	2011
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	705	29,1	18,8	115,0	767,1		
<b>Итого за обед</b>								
		70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	2011
<b>Уплотненный полдник</b>								
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	БАТОН	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	450	21,3	15,9	67,5	506,3		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>								
		70,1	59,2	234,1	1 783,7			
<b>Всего за день:</b>								

Повар \_\_\_\_\_

*(Signature)*