

Согласовано

*заведующий МОУ Детского сада №180*

*Г.С.А. Жерева*



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 | № рецептуры  | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| <b>Неделя 3<br/>Вариант 11</b>      |   |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)                             | 180          | 4,3              | 4,4         | 15,0         | 131,6                         | ТТК №107     |                  |
|                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                  | 180          | 2,8              | 2,2         | 15,4         | 92,9                          | 395          | 2011             |
|                                     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ  | 35/10        | 2,8              | 7,5         | 17,7         | 157,7                         | 1            | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>405</b>   | <b>9,9</b>       | <b>14,1</b> | <b>48,1</b>  | <b>382,2</b>                  |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ                                | 110          | 0,7              | 0,5         | 31,9         | 137,0                         | 388          | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |   | <b>110</b>   | <b>0,7</b>       | <b>0,5</b>  | <b>31,9</b>  | <b>137,0</b>                  |              |                  |
| <b>Обед</b>                         | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ   | 50           | 0,6              | 0,0         | 1,2          | 6,8                           |              |                  |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ                    | 180          | 2,4              | 2,1         | 13,9         | 85,7                          | ТТК №87      |                  |
|                                     | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ  | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         |              |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0                          |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>670</b>   | <b>23,9</b>      | <b>11,8</b> | <b>105,8</b> | <b>648,7</b>                  |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)                   | 50           | 1,1              | 2,4         | 5,6          | 49,9                          | 54           | 2011             |
|                                     | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ     | 70/50        | 12,4             | 13,5        | 15,1         | 238,4                         | ТТК №62, 355 | 2011             |
|                                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ   | 150          | 3,1              | 4,6         | 21,4         | 143,9                         | 321          | 2011             |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ   | 180/10/7     | 0,2              | 0,0         | 10,0         | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 35           | 2,7              | 0,2         | 17,6         | 82,9                          |              |                  |
|                                     | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ   | 50           | 4,1              | 3,9         | 28,9         | 167,3                         | 467          | 2011             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>602</b>   | <b>23,6</b>      | <b>24,6</b> | <b>98,6</b>  | <b>724,1</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   |              | <b>58,1</b>      | <b>51,0</b> | <b>284,4</b> | <b>1 892,0</b>                |              |                  |

Повар *Г.С.А. Жерева*