

Согласовано

*заведующий МОУ Детского сада № 180*  
*С.А. Зверко*

Утверждаю: ООО-Алеко

*Ковалева А.В.*

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

| Прием пищи         | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-тур | Сборник рецептур |
|--------------------|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                    |                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 1<br>День 1 |                                                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак            | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107             | 180          | 4,3              | 4,4     | 15,0        | 131,6                         | ТТК №107    |                  |
|                    | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                       | 200          | 3,0              | 2,5     | 15,6        | 97,3                          | 394         | 2011             |
|                    | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1                                 | 30/10        | 2,4              | 7,5     | 15,2        | 145,8                         | 1           | 2011             |
| Итого за завтрак   |                                                       | 420          | 9,7              | 14,4    | 45,8        | 374,7                         |             |                  |
| 2 Завтрак          | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                     | 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               | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20                     | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,5         | 44,1                          | 20          | 2011             |
|                    | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №68 | 180          | 2,7              | 2,1     | 14,5        | 89,2                          | ТТК №68     |                  |
|                    | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №675                          | 150          | 17,8             | 16,7    | 15,6        | 287,3                         | ТТК №675    |                  |
|                    | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                        | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 376         | 2011             |
|                    | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                      | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |             |                  |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                        | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |             |                  |
| Итого за обед      |                                                       | 630          | 26,1             | 21,7    | 79,5        | 624,4                         |             |                  |
| Полдник            | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                                | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467         | 2011             |
|                    | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383                | 200          | 0,1              | 0,0     | 28,4        | 114,0                         | 383         | 2011             |
| Итого за Полдник   |                                                       | 250          | 4,2              | 3,9     | 57,3        | 281,3                         |             |                  |
| Ужин               | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65                   | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №65     |                  |
|                    | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                                | 130          | 2,7              | 3,9     | 18,5        | 124,4                         | 321         | 2011             |
|                    | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392         | 2011             |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                        | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |             |                  |
| Итого за Ужин      |                                                       | 480          | 16,9             | 16,6    | 64,4        | 487,5                         |             |                  |
| 2 ужин             | КЕФИР №401                                            | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          | 401         | 2011             |
| Итого за 2 ужин    |                                                       | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |             |                  |
| Всего за день:     |                                                       |              | 63,0             | 61,2    | 273,6       | 1 943,8                       |             |                  |

Повар *А.А. Александров*