

Согласовано

*заведующий МОУ Детского сада №8
С.А. Зверева*

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-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 3 | | | | | | | | |
| День 15 | | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106 | 180 | 5,3 | 4,8 | 15,1 | 125,3 | ТТК №106 | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | 7 | 2011 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 103,1 | 395 | 2011 |
| | БАТОН | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | | |
| Итого за завтрак | | 430 | 13,7 | 11,4 | 52,8 | 369,6 | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 368 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | |
| Обед | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 | | |
| | СУП С КРУПКОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44 | 180 | 2,2 | 1,9 | 12,9 | 78,0 | ТТК №44 | |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 | 150 | 28,9 | 31,2 | 24,8 | 499,1 | ТТК №67 | |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 | 383 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| Итого за обед | | 630 | 37,0 | 38,1 | 98,2 | 887,2 | | |
| Полдник | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473 | 50 | 4,0 | 3,0 | 29,6 | 160,9 | 473 | 2011 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 200 | 3,0 | 2,5 | 15,8 | 97,3 | 394 | 2011 |
| Итого за Полдник | | 250 | 7,0 | 5,5 | 45,2 | 258,2 | | |
| Ужин | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 | 70 | 11,6 | 15,2 | 11,0 | 234,5 | ТТК №61 | |
| | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 | 150 | 2,8 | 5,9 | 14,9 | 134,6 | 344 | 2011 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,7 | 0,2 | 17,8 | 82,9 | | |
| Итого за Ужин | | 452 | 17,3 | 21,3 | 53,5 | 493,7 | | |
| 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 | | | 80,9 | 81,5 | 275,7 | 2 192,4 | | |

Повар

Т. Давыдовичева