Согласовано
МОУ центр развития ребенка № 3
Заведующий Красова А.Ф.

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 | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 3 Вариант 11 | | | | | | | | |
| Завтрак | 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 |
| Итого за завтрак | | 405 | 9,9 | 14,1 | 48,1 | 382,2 | | |
| 2 Завтрак | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ | 110 | 0,7 | 0,5 | 31,9 | 137,0 | 386 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 110 | 0,7 | 0,5 | 31,9 | 137,0 | | |
| Обед | ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ | 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 | | |
| Итого за обед | | 670 | 23,9 | 11,8 | 105,8 | 648,7 | | |
| Уплотненный полдник | 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 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 602 | 23,6 | 24,6 | 98,6 | 724,1 | | |
| Всего за день: | | | 58,1 | 51,0 | 284,4 | 1 892,0 | | |

Повар _____

AnyScanner