



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовано
 Руководитель МОУ Детский сад №10
 Д.Ю. Дымова

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	2011	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	160	2,8	2,4	9	81,3	394		
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131			
		360	13,6	7,4	63,8	387,4			
Итого за завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1			
Итого за 2 завтрак		30	0,2	0	0,5	3,9			
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	2011	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65		
	БУЛЬОНЕ ТТК №88	120	2,7	4,5	11,5	98,6	336		
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	150	0	0	11,6	46,5	376		
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	40	2,6	0,4	17	81,6			
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	20	1,5	0,1	9,7	46			
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	590	15,9	14,7	77,6	494,7			
	Итого за обед		50	6,5	8,2	2,1	72,7		ТТК №74
	Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	120	3,1	3,1	31,8	171,1		166
Уплотненный полдник	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	20	1,5	0,1	9,7	46			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	3	29,6	160,9	473	2011	
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	430	15,2	14,4	83	490,1			
Итого за Уплотненный полдник		45,6	36,7	242,1	1447,3				
Всего за день:									
Повар									