



Согласовано

*Зав. МДУ Денисский С.А.*

20.03.2025



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 | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 3<br>Вариант 14       |                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | Икра кабачковая консервированная                     | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |              |                  |
|                              | Омлет натуральный                                    | 150          | 15,3             | 18,9    | 2,9         | 249,4                         | ТТК №72      |                  |
|                              | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом     | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                              | Батон                                                | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |              |                  |
| Итого за завтрак             |                                                      | 420          | 17,9             | 24,0    | 26,9        | 400,7                         |              |                  |
|                              |                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 2 Завтрак                    | Сок яблочно-абрикосовый                              | 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                         | Помидоры соленые                                     | 50           | 0,6              | 0,0     | 1,2         | 6,8                           |              |                  |
|                              | Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне | 180          | 2,0              | 3,7     | 8,8         | 78,5                          | ТТК №28      |                  |
|                              | Голубцы ленивые                                      | 140/30       | 12,8             | 12,3    | 12,0        | 217,4                         | ТТК №75      |                  |
|                              | Компот из свежих плодов                              | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011             |
|                              | Хлеб пеклеваный                                      | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
|                              | Хлеб пшеничный                                       | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
| Итого за обед                |                                                      | 640          | 19,6             | 16,6    | 69,6        | 516,3                         |              |                  |
|                              |                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Уплотненный полдник          | Фрикадельки в соусе (говядина) ТТК №60               | 70/30        | 11,5             | 13,1    | 8,3         | 203,3                         | ТТК №60      |                  |
|                              | Макаронные изделия отварные с маслом                 | 130          | 4,9              | 4,4     | 31,1        | 188,4                         | 205          | 2011             |
|                              | Напиток из плодов шиповника                          | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 398          | 2011             |
|                              | Хлеб пшеничный                                       | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |              |                  |
|                              | Булочка ванильная                                    | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467          | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                      | 490          | 23,4             | 21,9    | 101,5       | 718,3                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                                      |              | 61,9             | 62,7    | 217,6       | 1 818,7                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_