

Согласовано

*Заведующий мой Детский сад №274*

*Ирина Николаевна*

17.03.2015



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213 БАТОН	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	2011
		180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	
		64	5,5	5	0,3	68,6	213	
		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		405	13,2	9	47,2	323,4		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Итого за 2 завтрак								
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) ТТК №79 ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393 ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		2011
		150/10	1,5	5	7,5	91,2	ТТК №28	
		150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК № 79	
		150/13,5	0,1	0	7	29	393	
		20	1,3	0,2	8,5	40,8		
		20	1,5	0,1	9,7	46		
		540	14,6	12,1	58,5	426,7		
Итого за обед								
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354 КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,6	1,4	4	33,4	324	2011
		50/30	6,7	9,7	16,9	167,96	ТТК №61, №354	
		110	5,7	6,4	26,3	191,4	166	
		180	0,1	0,1	20,9	86	372	
		30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за Уплотненный полдник								
Итого за день:		440	15,4	17,8	83,2	549,76		
Всего за день:			44	39,1	206	1402		

Повар \_\_\_\_\_