

Согласовано

Заведующий МДОУ Детской сад № 244
Труфанова СС

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

Повар _____