

**Утверждаю: 000** **Алеко**

Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м 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                                        |                                                      |                           |                  |
| Неделя 4<br>Вариант 18       |                                                                                                                                                                   |                                            |                                                 |                                                 |                                                    |                                                      |                           |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104<br>ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392<br>БАТОН                                                             | 150<br>180/10<br>40<br>380                 | 6,4<br>0,1<br>3<br>9,5                          | 4,6<br>0<br>1,2<br>5,8                          | 23,4<br>9,8<br>20,6<br>53,8                        | 159,2<br>39,4<br>104,8<br>303,4                      | ТТК №104<br>392           | 2011             |
| Итого за завтрак             |                                                                                                                                                                   |                                            |                                                 |                                                 |                                                    |                                                      |                           |                  |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368<br>СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                                                                                                  | 200<br>180<br>380                          | 0,8<br>0,9<br>1,7                               | 0,8<br>0,2<br>1,0                               | 19,0<br>17,7<br>36,7                               | 91,2<br>75,1<br>166,3                                | 368<br>399                | 2011             |
| Итого за 2 завтрак           |                                                                                                                                                                   |                                            |                                                 |                                                 |                                                    |                                                      | 33                        | 2011             |
| Обед                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33<br>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87<br>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67<br>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372<br>ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30<br>150<br>130<br>150<br>40<br>20<br>520 | 0,4<br>2,1<br>10,9<br>0,1<br>2,6<br>1,5<br>17,6 | 1,9<br>2,3<br>15,9<br>0,1<br>0,4<br>0,1<br>20,7 | 2,5<br>11,7<br>36,5<br>17,4<br>81,6<br>9,7<br>94,8 | 29,5<br>75,8<br>291,9<br>71,8<br>81,6<br>46<br>596,6 | ТТК №87<br>ТТК №67<br>372 | 2011             |
| Итого за обед                |                                                                                                                                                                   |                                            |                                                 |                                                 |                                                    |                                                      |                           |                  |
| Уплотненный полдник          | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65<br>РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344<br>ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                     | 50/30<br>110<br>180/10/7<br>25<br>412      | 6,6<br>2<br>0,2<br>1,9<br>10,7                  | 7,8<br>4,3<br>0<br>0,2<br>12,3                  | 15,2<br>10,8<br>10<br>12,5<br>48,5                 | 143,9<br>97,7<br>41,7<br>59,2<br>342,5               | ТТК №65<br>344<br>393     | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                                                                                                                   |                                            |                                                 |                                                 |                                                    |                                                      |                           |                  |
| Всего за день:               |                                                                                                                                                                   |                                            | 39,5                                            | 39,8                                            | 233,8                                              | 1 408,8                                              |                           |                  |

Повар