

Согласовано

*Заведующий МОУ Детский сад №180*  
*А.В. Ковалева*



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



| 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>День 12 |                                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак             | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104           | 180          | 7,8              | 5,5     | 29,0        | 197,6                         | ТТК №104     |                  |
|                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395               | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         | 395          | 2011             |
|                     | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2            | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2            | 2011             |
| Итого за завтрак    |                                               | 435          | 13,2             | 11,6    | 73,5        | 457,4                         |              |                  |
| 2 Завтрак           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                             | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399          | 2011             |
|                     |                                               | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |              |                  |
| Итого за 2 завтрак  |                                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Обед                | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20             | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,5         | 44,1                          | 20           | 2011             |
|                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87   | 180          | 2,3              | 2,1     | 13,9        | 85,2                          | ТТК №87      |                  |
|                     | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                         | 150          | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         | ТТК №67      |                  |
|                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383        | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         | 383          | 2011             |
|                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                              | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |              |                  |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
| Итого за обед       |                                               | 630          | 36,9             | 36,2    | 99,8        | 879,0                         |              |                  |
| Полдник             | ПЕЧЕНЬЕ                                       | 50           | 3,8              | 4,9     | 37,2        | 208,5                         |              |                  |
|                     | КАКАО С МОЛОКОМ №397                          | 200          | 3,9              | 3,3     | 16,5        | 112,6                         | 397          | 2011             |
|                     |                                               | 250          | 7,7              | 8,2     | 53,7        | 321,1                         |              |                  |
| Итого за Полдник    |                                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Ужин                | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ              | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |              |                  |
|                     | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77 | 70           | 9,5              | 6,9     | 6,8         | 135,8                         | ТТК №77      |                  |
|                     | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ         | 130          | 2,5              | 3,5     | 20,6        | 126,3                         | 125          | 2011             |
|                     | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398              | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 398          | 2011             |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |              |                  |
| Итого за Ужин       |                                               | 470          | 16,7             | 15,4    | 69,5        | 506,6                         |              |                  |
| 2 ужин              | КЕФИР №401                                    | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          | 401          | 2011             |
|                     |                                               | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |              |                  |
| Итого за 2 ужин     |                                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Всего за день:      |                                               |              | 80,6             | 76,0    | 323,1       | 2 340,0                       |              |                  |

*посер! Рославская Б.М.*