

Согласовано

*Заведующий МОУ Детский сад № 180*

*Зверева*



# 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 4<br>День 17 |                                                                         |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Завтрак             | КАША вязкая молочная (рисовая) ТТК №102                                 | 180          | 2,7              | 7,2     | 28,4        | 196,2                         | ТТК №102      |                  |
|                     | ЧАЙ с МОЛОКОМ или СЛИВКАМИ №394                                         | 180          | 2,7              | 2,3     | 14,0        | 87,6                          | 394           | 2011             |
|                     | БУТЕРБРОД с СЫРОМ №3                                                    | 30/5/10      | 4,4              | 6,7     | 14,6        | 141,6                         | 3             | 2011             |
| Итого за завтрак    |                                                                         | 405          | 9,8              | 16,2    | 57,0        | 425,4                         |               |                  |
| 2 Завтрак           | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399                                            | 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                | САЛАТ из БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20                                       | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,5         | 44,1                          | 20            | 2011             |
|                     | БОРЩ на МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ со СМЕТАНОЙ ТТК №200                       | 180/5        | 1,3              | 4,3     | 7,1         | 76,6                          | ТТК №200      |                  |
|                     | ФРИКАДЕЛЬКИ в СОУСЕ (говядина) ТТК №60                                  | 70/30        | 11,5             | 13,1    | 8,3         | 203,3                         | ТТК №60       |                  |
|                     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с МАСЛОМ №205                               | 130          | 4,9              | 4,4     | 31,1        | 188,4                         | 205           | 2011             |
|                     | КИСЕЛЬ из ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383                                  | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         | 383           | 2011             |
|                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                        | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |               |                  |
| Итого за обед       |                                                                         | 685          | 21,2             | 24,6    | 93,7        | 696,6                         |               |                  |
|                     |                                                                         |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Полдник             | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ                                                      | 50           | 3,8              | 4,9     | 37,2        | 208,5                         |               |                  |
|                     | ЧАЙ с САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392                   | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392           | 2011             |
| Итого за Полдник    |                                                                         | 250          | 3,9              | 4,9     | 47,0        | 247,9                         |               |                  |
|                     |                                                                         |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Ужин                | ЗАПЕКАНКА из ТВОРОГА с СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ с ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477 | 150/60       | 28,1             | 21,3    | 30,1        | 439,7                         | ТТК №151, 477 |                  |
|                     | ЧАЙ с ЛИМОНОМ №393                                                      | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393           | 2011             |
|                     | БАТОН                                                                   | 45           | 3,4              | 1,3     | 23,1        | 117,9                         |               |                  |
| Итого за Ужин       |                                                                         | 452          | 31,7             | 22,6    | 63,2        | 599,3                         |               |                  |
|                     |                                                                         |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| 2 ужин              | КЕФИР №401                                                              | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          | 401           | 2011             |
| Итого за 2 ужин     |                                                                         | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |               |                  |
| Всего за день:      |                                                                         |              | 72,7             | 72,9    | 287,5       | 2 145,1                       |               |                  |

Повар

*Завановская Е.М.*