

**Согласовано**

*Заведующий -  
В.А. Шенерманова*

70-й общинный детский сад № 305  
г. Иркутск

Иркутская область, Иркутский район,  
пос. Кривое озеро, д. 669.  
ОГРН 1022201898.

Муниципальное учреждение  
«Отдел образования г. Иркутска»

Утверждено: ООО Алеко

Весна-Лето

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 |                               |              |                  |
| <b>Неделя 3</b>       |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Вариант 12</b>     |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>        |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                       | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104         | 150          | 6,4              | 4,6     | 23,4        | 159,2                         | ТТК №104     |                  |
|                       | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395             | 150          | 2,3              | 1,8     | 11,4        | 71,3                          | 395          | 2011             |
|                       | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2          | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2            | 2011             |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>                     | 355          | 11               | 10,1    | 62,2        | 387,2                         |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>      |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                       | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                           | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399          | 2011             |
|                       | <b>Итого за 2 завтрак</b>                   | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |              |                  |
| <b>Обед</b>           |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                       | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                         | 30           | 0,4              | 1,9     | 2,5         | 29,5                          | 33           | 2011             |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87 | 130          | 2,1              | 2,3     | 11,7        | 75,8                          | ТТК №87      |                  |
|                       | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                       | 150          | 10,9             | 15,9    | 36,5        | 291,9                         | ТТК №67      |                  |
|                       | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383      | 150          | 0,1              | 0       | 21,1        | 84,8                          | 383          | 2011             |
|                       | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                            | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |              |                  |
|                       | <b>Итого за обед</b>                        | 520          | 17,9             | 20,5    | 100,4       | 617,5                         |              |                  |
| <b>Уплотненный</b>    |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                       | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ            | 30           | 0,6              | 2,7     | 2,3         | 35,7                          |              |                  |
|                       | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77  | 50           | 4,9              | 5,7     | 4,8         | 64,1                          | ТТК №77      |                  |
|                       | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125  | 120          | 2,4              | 3,3     | 19          | 118,7                         | 125          | 2011             |
|                       | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398            | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 398          | 2011             |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            |              |                  |
|                       | <b>Итого за Уплотненный полдник</b>         | 410          | 10,8             | 12,2    | 59,3        | 377,8                         |              |                  |
| <b>Всего за день:</b> |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                       |                                             |              | 40,5             | 43      | 239,6       | 1457,6                        |              |                  |

Повар