



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Весна-Лето**

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

Повар \_\_\_\_\_

| Прием пищи          | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                     |                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 3<br>День 13 |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак             | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105                            | 180          | 8,3              | 4,2     | 35,7        | 213,4                         | ТТК №105     |                  |
|                     | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                             | 180          | 2,7              | 2,3     | 14,0        | 87,6                          | 394          | 2011             |
|                     | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2                          | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2            | 2011             |
| Итого за завтрак    |                                                             | 415          | 13,3             | 10,2    | 77,1        | 457,7                         |              |                  |
| 2 Завтрак           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №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                | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                               | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |              |                  |
|                     | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88 | 180          | 2,7              | 2,1     | 14,5        | 89,2                          | ТТК №88      |                  |
|                     | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65                         | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №65      |                  |
|                     | КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336                                        | 130          | 2,9              | 4,9     | 12,5        | 106,9                         | 336          | 2011             |
|                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                              | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 376          | 2011             |
|                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                            | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |              |                  |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |              |                  |
| Итого за обед       |                                                             | 720          | 21,9             | 20,1    | 89,2        | 636,7                         |              |                  |
| Полдник             | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473                                       | 50           | 4,0              | 3,0     | 29,6        | 160,9                         | 473          | 2011             |
|                     | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398                            | 200          | 0,7              | 0,3     | 20,1        | 98,1                          | 398          | 2011             |
| Итого за Полдник    |                                                             | 250          | 4,7              | 3,3     | 49,7        | 259,0                         |              |                  |
| Ужин                | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74                                       | 70           | 11,8             | 6,6     | 3,1         | 122,6                         | ТТК №74      |                  |
|                     | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)                        | 150          | 3,9              | 3,9     | 39,7        | 214,1                         | 166          | 2011             |
|                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392       | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |              |                  |
| Итого за Ужин       |                                                             | 450          | 18,1             | 10,7    | 67,7        | 447,1                         |              |                  |
| 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:      |                                                             |              | 64,1             | 48,9    | 310,3       | 1 976,4                       |              |                  |
| Повар               | С.И.Ф. Садовников Т.Т.                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |

Повар Сиф Садрисанова Т.Т.