

Согласовано

*Заведующий МОУ Детский сад № 140*  
*Швея С.А. Мещеряков*

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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 рецептур |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                              |                                                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105                                        | 150          | 7                | 3,5     | 29,1        | 175,1                         | ТТК №105      |                  |
|                              | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400                                                   | 150          | 4,3              | 3,7     | 7           | 78,6                          | 400           | 2011             |
|                              | БАТОН                                                                   | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131                           |               |                  |
| Итого за завтрак             |                                                                         | 350          | 15,1             | 8,7     | 61,8        | 384,7                         |               |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                                       | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399           | 2011             |
|                              | Итого за 2 завтрак                                                      | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |               |                  |
| Обед                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                                                     | 30           | 0,4              | 1,9     | 2,5         | 29,5                          | 33            | 2011             |
|                              | БОРЩ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28  | 150/10       | 1,5              | 5       | 7,5         | 91,2                          | ТТК №28       |                  |
|                              | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68                                     | 130/5        | 8,9              | 12,2    | 14,2        | 181,6                         | ТТК №68       |                  |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383                                  | 150          | 0,1              | 0       | 21,1        | 84,8                          | 383           | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                        | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          |               |                  |
| Итого за обед                |                                                                         | 515          | 13,5             | 19,5    | 62,3        | 468,9                         |               |                  |
| Уплотненный полдник          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКОМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477 | 130/50       | 16,2             | 12,3    | 29,5        | 365,6                         | ТТК №151, 477 |                  |
|                              | КЕФИР №401                                                              | 180          | 5,1              | 4,4     | 7           | 92,5                          | 401           | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник | БАТОН                                                                   | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |               |                  |
|                              |                                                                         | 400          | 24,3             | 17,9    | 57,1        | 562,9                         |               |                  |
| Всего за день:               |                                                                         |              | 53,8             | 45,3    | 198,9       | 1491,6                        |               |                  |

Повар *Заведующий Ш.А. Замкова*