

Согласовано МОУ ДОС №305



*Заведующий*  
*Мельничук*  
 30.05.2025



Утверждаю: ООО Алеко  
 Ковалева А.В.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 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  |                               |               |                  |
| <b>Неделя 2<br/>Вариант 8</b>       |  | 180          | 7,3              | 4,2         | 31,4         | 191,3                         | ТТК №83       | 2011             |
|                                     |  | 180/10/7     | 0,2              | 0,0         | 10,0         | 41,7                          |               |                  |
|                                     |  | 30           | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6                          |               |                  |
|                                     |  | 10           | 2,3              | 3,0         | 0,0          | 36,4                          |               |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>417</b>   | <b>12,1</b>      | <b>8,1</b>  | <b>56,8</b>  | <b>348,0</b>                  |               |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)   | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 368           | 2011             |
|                                     |  | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          |               |                  |
| <b>Обед</b>                         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ<br>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ<br>КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ<br>ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50           | 0,4              | 0,1         | 0,9          | 6,5                           | ТТК №88       | 2011             |
|                                     |  | 180          | 2,7              | 2,1         | 14,5         | 89,2                          |               |                  |
|                                     |  | 140/50       | 13,2             | 13,1        | 13,4         | 234,4                         |               |                  |
|                                     |  | 200          | 0,0              | 0,0         | 15,5         | 61,9                          |               |                  |
|                                     |  | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         |               |                  |
|                                     |  | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         |               |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>720</b>   | <b>23,4</b>      | <b>16,0</b> | <b>90,6</b>  | <b>612,4</b>                  |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ<br>ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                | 150/50       | 19,1             | 18,1        | 39,7         | 404,3                         | ТТК №152, 477 | 2011             |
|                                     |  | 180/10/7     | 0,2              | 0,0         | 10,0         | 41,7                          |               |                  |
|                                     |  | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46,0                          |               |                  |
|                                     |  | 50           | 4,1              | 3,9         | 28,9         | 167,3                         |               |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>467</b>   | <b>24,9</b>      | <b>88,3</b> | <b>659,3</b> |                               |               |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>61,2</b>      | <b>47,0</b> | <b>254,7</b> | <b>1 810,9</b>                |               |                  |

Повар *[Signature]*