

Согласовано

*Заведующий МОУ Детский сад № 120*  
*Мавр Г.Н. Шевченко*

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 рецепту |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|-----------------|
|                              |                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                 |
| Неделя 1<br>Вариант 4        |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                 |
| Завтрак                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)                          | 180          | 5,3              | 4,8     | 15,1        | 125,3                         | ТТК №106     | 2011            |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                               | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393          | 2011            |
|                              | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                           | 40/5/15      | 6,4              | 8,1     | 19,5        | 182,3                         | 3            | 2011            |
|                              | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                      | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          | 2011            |
| Итого за завтрак             |                                                             | 637          | 12,7             | 13,7    | 63,6        | 440,5                         |              |                 |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                | 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                         | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ                                             | 60           | 0,7              | 0,0     | 1,4         | 8,1                           |              |                 |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 4,7              | 3,9     | 13,6        | 110,3                         | ТТК №43      |                 |
|                              | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                                 | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №65      |                 |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                        | 130          | 4,9              | 4,4     | 31,1        | 188,4                         | 205          | 2011            |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                   | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          | 376          | 2011            |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                             | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                 |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                 |
|                              | Итого за обед                                               | 730          | 24,7             | 21,2    | 99,3        | 701,6                         |              |                 |
| Уплотненный полдник          | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                                  | 70           | 11,5             | 11,6    | 11,5        | 197,9                         | ТТК №62      |                 |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                           | 130          | 2,7              | 3,9     | 18,5        | 124,4                         | 321          | 2011            |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ            | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011            |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |              |                 |
|                              | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                                            | 50           | 4,0              | 3,0     | 29,6        | 160,9                         | 473          | 2011            |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                             | 500          | 22,1             | 18,8    | 94,5        | 641,0                         |              |                 |
| Всего за день:               |                                                             | 60,5         | 53,9             | 277,0   | 1 866,5     |                               |              |                 |

Повар *Заву М.А. Ямове*