

Согласовано

*Заведующий МУЗ Детский сад № 140*  
*Шевякова С.Н.*

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 рецептов |
|------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 3<br>Вариант 15       |                                     |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)  | 180          | 5,3              | 4,8     | 15,1        | 125,3                         | ТТК №106     | 2011             |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                      | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7            |                  |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ          | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         | 395          |                  |
|                              | БАТОН                               | 40           | 3,0              | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |              |                  |
| Итого за завтрак             |                                     | 430          | 13,7             | 11,4    | 52,8        | 369,6                         |              |                  |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)              | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          | 2011             |
|                              | Итого за 2 завтрак                  | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |              |                  |
| Обед                         | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ    | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |              | 2011             |
|                              | СУП С КРУПКОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ    | 180          | 2,2              | 1,9     | 12,9        | 78,0                          | ТТК №44      |                  |
|                              | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                       | 150          | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         | ТТК №67      |                  |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ   | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         | 383          |                  |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                     | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
| Итого за обед                |                                     | 630          | 37,0             | 38,1    | 98,2        | 887,2                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 70           | 11,6             | 15,2    | 11,0        | 234,5                         | ТТК №61      | 2011             |
|                              | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)            | 150          | 2,8              | 5,9     | 14,9        | 134,6                         | 344          |                  |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                       | 180/107      | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393          |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                     | 447          | 16,9             | 21,3    | 51,0        | 481,8                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                     |              | 68,4             | 71,6    | 221,0       | 1 829,8                       |              |                  |

Повар *Зася М.И. Зюмова*