

Согласовано

МОУ Центр развития ребенка № 3  
Зеленоградского района  
Красноярского края  
Красноярск



Утверждаю: ООО Алеко  
Копалева А.В.



# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Зима-Осень

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 |                               |              |                  |
| Неделя 1<br>Вариант 5        |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104         | 150          | 6,4              | 4,6     | 23,4        | 159,2                         | ТТК №104     |                  |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395             | 150          | 2,3              | 1,8     | 11,4        | 71,3                          | 395          | 2011             |
|                              | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2          | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2            |                  |
|                              |                                             | 355          | 11               | 10,1    | 62,2        | 387,2                         |              |                  |
| Итого за завтрак             |                                             |              |                  |         |             | 75,1                          | 399          | 2011             |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                           | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |              |                  |
| Итого за 2 завтрак           |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Обед                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                         | 30           | 0,4              | 1,9     | 2,5         | 29,5                          | 33           | 2011             |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87 | 150          | 2,1              | 2,3     | 11,7        | 75,8                          | ТТК №87      |                  |
|                              | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                       | 130          | 10,9             | 15,9    | 36,5        | 291,9                         | ТТК №67      | 2011             |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383      | 150          | 0,1              | 0       | 21,1        | 84,8                          | 383          |                  |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                            | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |              |                  |
|                              |                                             | 520          | 17,9             | 20,5    | 100,4       | 617,8                         |              |                  |
|                              | Итого за обед                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Уплотненный                  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ            | 30           | 0,6              | 2,7     | 2,3         | 35,7                          |              |                  |
|                              | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77  | 50           | 4,9              | 5,7     | 4,8         | 64,1                          | ТТК №77      |                  |
|                              | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125  | 120          | 2,4              | 3,3     | 19          | 118,7                         | 125          | 2011             |
|                              | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398            | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 86,3                          | 398          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            |              |                  |
|                              |                                             | 410          | 10,8             | 12,2    | 59,3        | 377,8                         |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Всего за день:               |                                             |              | 40,6             | 43      | 239,6       | 1487,6                        |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_