

Согласовано

*Заведующий Сорокин Т.Ч.*  
МОУ ДОУ № 244  
Музыкальный кабинет



Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                              |                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 3<br>Вариант 12       |                                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)            | 180          | 7,8              | 5,5     | 29,0        | 197,6                         | ТТК №104    |                  |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ            | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         | 395         | 2011             |
|                              | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ       | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2           | 2011             |
| Итого за завтрак             |                                       | 435          | 13,2             | 11,6    | 73,5        | 457,4                         |             |                  |
| 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                         | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ         | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,5         | 44,1                          | 20          | 2011             |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ   | 180          | 2,3              | 2,1     | 13,9        | 85,2                          | ТТК №87     |                  |
|                              | 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         | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                      | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |             |                  |
| Итого за обед                |                                       | 610          | 35,4             | 36,1    | 90,1        | 833,0                         |             |                  |
| Уплотненный полдник          | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ      | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |             |                  |
|                              | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 70           | 9,5              | 6,9     | 6,8         | 135,8                         | ТТК №77     |                  |
|                              | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130          | 2,5              | 3,5     | 20,6        | 128,3                         | 125         | 2011             |
|                              | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА           | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 398         | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |             |                  |
| Итого за уплотненный полдник |                                       | 470          | 16,7             | 15,4    | 69,5        | 506,6                         |             |                  |
| Всего за день:               |                                       |              | 66,3             | 63,3    | 252,7       | 1 880,4                       |             |                  |

Повар

*Сорокин*