



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

11.12.2025

| 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 4        | Завтрак                                                     | 180          | 5,3              | 4,8     | 15,1        | 125,3                         | ТТК №106     |                  |
|                              | 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 соленные                                           | 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      |                  |
|                              | Тфтели 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 рубленая 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                        |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |