

Согласовано

*М. Машин Н.А.*  
*Заведующий МОУ № 254*  
*09.01.2025*

твѣрждаю: 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 13       |                                                     |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                             | 180          | 8,3              | 4,2     | 35,7        | 213,4                         | ТТК №105    |                  |
|                              | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                          | 180          | 2,7              | 2,3     | 14,0        | 87,6                          | 394         | 2011             |
|                              | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ                     | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2           | 2011             |
| Итого за завтрак             |                                                     | 415          | 13,3             | 10,2    | 77,1        | 457,7                         |             |                  |
| 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                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                     | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |             |                  |
|                              | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,7              | 2,1     | 14,5        | 89,2                          | ТТК №88     |                  |
|                              | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                         | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №65     |                  |
|                              | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                     | 130          | 2,9              | 4,9     | 12,5        | 106,9                         | 336         | 2011             |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                           | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 376         | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                    | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |             |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |             |                  |
| Итого за обед                |                                                     | 720          | 21,9             | 20,1    | 89,2        | 636,7                         |             |                  |
| Уплотненный полдник          | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                       | 70           | 11,8             | 6,6     | 3,1         | 122,6                         | ТТК №74     |                  |
|                              | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ               | 150          | 2,9              | 4,1     | 23,8        | 148,3                         | 125         | 2011             |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ    | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392         | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |             |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                                    | 50           | 4,0              | 3,0     | 29,6        | 160,9                         | 473         | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                     | 500          | 21,1             | 13,9    | 81,4        | 542,2                         |             |                  |
| Всего за день:               |                                                     |              | 57,3             | 44,4    | 267,3       | 1 820,0                       |             |                  |

Повар \_\_\_\_\_