

Согласовано

Мочуцентр развития ребенка №3  
Заведующий *А.Ф.*



Утверждаю: ООО Алеко

*А.В. Ковалева*  
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 | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 4<br>Вариант 19       |                                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                 | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,6                          |              |                  |
|                              | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                | 150          | 15,3             | 18,9    | 2,9         | 249,4                         | ТТК №72      |                  |
|                              | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                       | 200          | 3,0              | 2,5     | 15,6        | 97,3                          | 394          | 2011             |
|                              | БАТОН                                            | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |              |                  |
| Итого за завтрак             |                                                  | 430          | 21,6             | 26,8    | 37,8        | 484,8                         |              |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ                          | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 300          | 2011             |
| Итого за 2 завтрак           |                                                  | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |              |                  |
| Обед                         | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                                   | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 8,5                           |              |                  |
|                              | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ   | 180          | 2,7              | 2,0     | 15,2        | 90,0                          | ТТК №88      |                  |
|                              | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ                | 150          | 14,4             | 13,6    | 14,7        | 241,5                         | ТТК №66      |                  |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          | 378          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                 | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 110,4                         |              |                  |
| Итого за обед                |                                                  |              | 670              | 23,9    | 16,4        | 88,4                          | 599,9        |                  |
| Уплотненный полдник          | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ              | 70           |                  | 11,6    | 15,2        | 11,0                          | 234,5        | ТТК №61          |
|                              | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)           | 150          |                  | 8,1     | 5,6         | 36,9                          | 234,4        | 186              |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10       |                  | 0,1     | 0,0         | 9,8                           | 39,4         | 392              |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30           |                  | 2,3     | 0,2         | 15,1                          | 71,0         |                  |
| Итого за уплотненный полдник |                                                  | 450          |                  | 22,1    | 21,0        | 72,8                          | 579,3        |                  |
| Всего за день:               |                                                  |              |                  | 68,6    | 64,4        | 218,6                         | 1 807,4      |                  |

Повар \_\_\_\_\_