

Согласовано

МОУ Центр развития ребенка №3  
Заведующий: Кравец А.Р.



Утверждаю: 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 | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                     |                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| <b>Неделя 1</b>                     |                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Вариант 2</b>                    |                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)                             | 180/5        | 7,8              | 5,5     | 28,5        | 195,7                         | ТТК №104     |                  |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ       | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                         | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7            | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>             | БАТОН                                                  | 25           | 1,9              | 0,7     | 12,9        | 65,5                          |              |                  |
|                                     |                                                        | 420          | 12,1             | 9,2     | 51,2        | 337,0                         |              |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                 | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 308          | 2011             |
|                                     | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                           | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399          | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                                        | 400          | 1,8              | 1,0     | 38,6        | 174,6                         |              |                  |
| <b>Обед</b>                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                        | 50           | 0,7              | 2,9     | 4,1         | 45,0                          | 33           | 2011             |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 4,7              | 3,9     | 13,6        | 110,3                         | ТТК №43      |                  |
|                                     | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                          | 150          | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         | ТТК №67      |                  |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                       | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                          |              |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |                                                        | 610          | 37,9             | 38,5    | 85,8        | 848,2                         |              |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | 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 ЛИМОНОМ                                          | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |              |                  |
|                                     | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ                                     | 20           | 1,5              | 2,0     | 14,9        | 83,4                          |              |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                                        | 487          | 20,2             | 13,0    | 76,9        | 514,4                         |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |                                                        |              | 72,0             | 61,7    | 252,5       | 1 874,2                       |              |                  |

Повар