

Согласовано

*Заведующий Детской поликлиникой*  
 И.В. Демкина



Утверждаю: **ООО Алеко**  
*А.В. Ковалева*  
 А.В.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

| Прием пищи                | Применение блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                           |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| <b>Неделя 1</b>           |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>День 3</b>             |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>            |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                           | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83   | 180          | 7,3              | 4,2     | 31,4        | 191,3                         | ТТК №83      |                  |
|                           | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392                    | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                           | БАТОН  | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |              |                  |
|                           | ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213  | 64           | 5,5              | 5,0     | 0,3         | 68,6                          | 213          | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>   |  | 445          | 14,4             | 9,8     | 51,8        | 351,7                         |              |                  |
| <b>2. Завтрак</b>         |  | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399          | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b> |  | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |              |                  |
| <b>Обед</b>               |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                           | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ   | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |              |                  |
|                           | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 | 180/10       | 1,7              | 5,1     | 9,2         | 95,5                          | ТТК №28      |                  |
|                           | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) ТТК №79              | 150          | 10,0             | 6,8     | 25,3        | 215,8                         | ТТК № 79     | 2011             |
|                           | ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393  | 180/107      | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393          |                  |
|                           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
|                           | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ  | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>      |  | 647          | 16,4             | 12,5    | 72,1        | 487,1                         |              |                  |
| <b>Полдник</b>            |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                           | ПЕЧЕНЬЕ  | 50           | 3,8              | 4,9     | 37,2        | 208,5                         |              |                  |
|                           | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394  | 200          | 3,0              | 2,5     | 15,6        | 97,3                          | 394          | 2011             |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | 250          | 6,8              | 7,4     | 52,8        | 305,8                         |              |                  |
| <b>Ужин</b>               |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                           | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324                                 | 60           | 1,0              | 1,9     | 6,2         | 47,8                          | 324          | 2011             |
|                           | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354       | 70/30        | 12,0             | 16,4    | 12,7        | 257,0                         | ТТК №61, 354 | 2011             |
|                           | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166                              | 130          | 7,0              | 4,8     | 32,0        | 208,5                         | 166          | 2011             |
|                           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372   | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011             |
|                           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 80           | 4,4              | 29,2    | 4,4         | 137,8                         |              |                  |
| <b>Итого за Ужин</b>      |  | 530          | 24,5             | 23,6    | 101,0       | 737,1                         |              |                  |
| <b>2 УЖИН</b>             |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                           | КЕФИР №401   | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          | 401          | 2011             |
| <b>Итого за 2 Ужин</b>    |  | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>     |  | 68,2         | 57,9             | 304,3   | 2 057,6     |                               |              |                  |

Повар