Согласовано

Заведующий МОУ Д/с № 245

Бурова Л.А.

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

## для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 4 Вариант 16 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105 | 150 | 7 | 3,5 | 29,1 | 175,1 | ТТК №105 | |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 150 | 2,3 | 1,8 | 11,4 | 71,3 | 395 | 2011 |
| | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2 | 30/5/20 | 2,3 | 3,7 | 27,4 | 156,7 | 2 | 2011 |
| | БАТОН | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | | |
| Итого за завтрак | | 395 | 14,6 | 10,2 | 88,5 | 507,9 | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 368 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19 | 91,2 | | |
| Обед | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,9 | | |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №47 | 150 | 1,7 | 3 | 5,9 | 57,7 | ТТК №47 | |
| | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 | 150 | 14,4 | 13,6 | 14,7 | 241,5 | ТТК №66 | |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 150 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 | 376 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | | |
| Итого за обед | | 520 | 19,1 | 16,9 | 50,9 | 436,4 | | |
| Уплотненный полдник | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 | 50 | 6,5 | 8,2 | 2,1 | 72,7 | ТТК №74 | |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | 110 | 2,3 | 3,3 | 15,6 | 104,9 | 321 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | | |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 | 2011 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 420 | 14,5 | 15,5 | 66,1 | 430,3 | | |
| Всего за день: | | | 49 | 43,4 | 224,5 | 1465,8 | | |

Повар _____