Согласовано
Заведующий МОУ
Д/с 245 Бурковой Т.А.

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Зима-Осень*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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 День 18** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104 | 180/5 | 7,8 | 5,5 | 28,5 | 195,7 | ТТК №104 | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | 7 | 2011 |
| Итого за завтрак | БАТОН | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | | |
| | | **400** | **12,1** | **9,2** | **51,2** | **337,0** | | |
| **2 Завтрак** | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 | 2011 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 368 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | **400** | **1,8** | **1,0** | **38,6** | **174,6** | | |
| **Обед** | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 | 60 | 0,8 | 3,5 | 4,9 | 54,6 | 33 | 2011 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87 | 180 | 4,7 | 3,9 | 13,6 | 110,3 | ТТК №43 | |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 | 150 | 28,9 | 31,2 | 24,8 | 499,1 | ТТК №67 | |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | 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 | | |
| Итого за обед | | **620** | **38,0** | **39,1** | **86,6** | **857,2** | | |
| **Полдник** | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473 | 50 | 4,0 | 3,0 | 29,6 | 160,9 | 473 | 2011 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,4 | 114,0 | 383 | 2011 |
| Итого за Полдник | | **250** | **4,1** | **3,0** | **58,0** | **274,9** | | |
| **Ужин** | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65 | 70/30 | 10,3 | 12,4 | 11,0 | 205,3 | ТТК №65 | |
| | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 | 150 | 2,8 | 5,9 | 14,9 | 134,6 | 344 | 2011 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| Итого за Ужин | | **467** | **14,8** | **18,4** | **45,6** | **427,6** | | |
| **2 ужин** | КЕФИР №401 | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | 401 | 2011 |
| Итого за 2 ужин | | **180** | **5,1** | **4,4** | **7,0** | **92,5** | | |
| Всего за день: | | | 75,9 | 75,1 | 287,0 | 2 163,8 | | |

Повар _____