

Согласовано

МОУ Дет. Ц. № 1  
Заведующая МКУ  
О.И. Плещинская  
09.05.2016

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи             | Прием пищи, наименование блюда                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры  | Сборник рецептур |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                        |                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1<br>Вариант 3  |                                                                                     |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                                                | 180          | 7,3              | 4,2     | 31,4        | 191,3                         | ТТК №83      |                  |
|                        | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ                                    | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                        | БАТОН                                                                               | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |              |                  |
|                        | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                                                       | 64           | 5,5              | 5,0     | 0,3         | 68,6                          | 213          | 2011             |
|                        | Итого за завтрак                                                                    | 445          | 14,4             | 9,8     | 51,8        | 351,7                         |              |                  |
| 2 Завтрак              | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ                                                             | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399          | 2011             |
| Итого за 2 завтрак     |                                                                                     | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |              |                  |
| Обед                   | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                                       | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |              |                  |
|                        | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ                    | 180/10       | 1,7              | 5,1     | 9,2         | 95,5                          | ТТК №28      |                  |
|                        | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)                                 | 150          | 10,0             | 6,8     | 25,3        | 215,8                         | ТТК № 79     |                  |
|                        | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                       | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                      | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
|                        | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                                    | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
|                        | Итого за обед                                                                       | 647          | 16,4             | 12,5    | 72,1        | 487,1                         |              |                  |
| Уплотненный полдник    | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)                                                 | 60           | 1,0              | 1,9     | 6,2         | 47,8                          | 324          | 2011             |
|                        | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ                              | 70/30        | 12,0             | 16,4    | 12,7        | 257,0                         | ТТК №61, 354 | 2011             |
|                        | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)                                              | 130          | 7,0              | 4,8     | 32,0        | 208,5                         | 166          | 2011             |
|                        | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                                             | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011             |
|                        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                      | 60           | 4,4              | 0,4     | 29,2        | 137,8                         |              |                  |
|                        | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                                                                    | 50           | 4,0              | 3,0     | 29,6        | 160,9                         | 473          | 2011             |
|                        | Итого за Уплотненный полдник                                                        | 580          | 28,5             | 26,6    | 130,6       | 898,0                         |              |                  |
| Всего за день:         |                                                                                     |              | 60,3             | 49,1    | 274,1       | 1 820,2                       |              |                  |
| Ответственный диетолог |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |

Ответственное лицо

