

Согласовано

Заведующий МКУ Детский сад №180

С.И. Зверева



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

| Прием пищи         | Прием пищи, наименование блюда                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры  | Сборник рецептур |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                    |                                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| Неделя 2<br>День 6 |                                                                                    |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Завтрак            | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83                                                       |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                    | Чай с лимоном №393                                                                 | 180          | 7,3              | 4,2     | 31,4        | 191,3                         | ТТК №83       |                  |
|                    | БАТОН                                                                              | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393           | 2011             |
|                    | Сыр (порциями) №7                                                                  | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |               |                  |
|                    |                                                                                    | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7             | 2011             |
| Итого за завтрак   |                                                                                    | 417          | 12,1             | 8,1     | 56,8        | 348,0                         |               |                  |
| 2 Завтрак          | Фрукты свежие (яблоко) №368                                                        |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Итого за 2 завтрак |                                                                                    | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368           | 2011             |
|                    |                                                                                    | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |               |                  |
| Обед               | Огурец свежий                                                                      |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                    |                                                                                    | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |               |                  |
|                    | Суп с макаронными изделиями на мясо-костном бульоне ТТК №88                        | 180          | 2,7              | 2,1     | 14,5        | 89,2                          | ТТК №88       |                  |
|                    | Голубцы ленивые ТТК №75                                                            |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                    | Компот из сушеных фруктов №376                                                     | 140/50       | 13,2             | 13,1    | 13,4        | 234,4                         | ТТК №75       |                  |
|                    | Хлеб пеклеванный                                                                   | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          | 376           | 2011             |
|                    | Хлеб пшеничный                                                                     | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |               |                  |
|                    | Итого за обед                                                                      | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |               |                  |
|                    |                                                                                    | 720          | 23,4             | 16,0    | 90,6        | 612,4                         |               |                  |
| Полдник            | Печенье                                                                            |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                    | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392                              | 50           | 3,5              | 14,7    | 29,9        | 265,1                         |               |                  |
|                    | Итого за Полдник                                                                   | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392           | 2011             |
|                    |                                                                                    | 250          | 3,6              | 14,7    | 39,7        | 304,5                         |               |                  |
| Ужин               | Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким с ванилью ТТК №152, №477 | 150/60       | 19,3             | 18,7    | 40,4        | 413,6                         | ТТК №152, 477 |                  |
|                    | Чай с лимоном №393                                                                 |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                    | Хлеб пшеничный                                                                     | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393           | 2011             |
|                    | Итого за Ужин                                                                      | 45           | 3,3              | 0,3     | 21,9        | 103,4                         |               |                  |
|                    |                                                                                    | 452          | 22,8             | 19,0    | 72,3        | 558,7                         |               |                  |
| 2 ужин             | Кефир №401                                                                         |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Итого за 2 ужин    |                                                                                    | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          | 401           | 2011             |
| Всего за день:     |                                                                                    | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |               |                  |
| Ответственное лицо | Заваловская Е. И.                                                                  |              | 67,8             | 63,0    | 285,4       | 2 007,3                       |               |                  |

Ответственное лицо

Заваловская Е.И.