

Согласовано

*Заведующий МОУ Детский сад № 14*  
*С.В. Ковалева*  
*04.07.2016*

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

| Прием пищи                        | Прием пищи, наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                   |                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 3<br>Вариант 14<br>Завтрак | КАРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                             | 30           | 0,6              | 2,7     | 2,3         | 35,7                          |              |                  |
|                                   | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72                                    | 130          | 8,1              | 8,4     | 6,5         | 180,3                         | ТТК №72      |                  |
|                                   | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392        | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                                   | БАТОН                                                        | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |              |                  |
| Итого за завтрак                  |                                                              | 390          | 11,8             | 12,3    | 39,2        | 360,2                         |              |                  |
| 2 Завтрак                         | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399                                 | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399          | 2011             |
| Итого за 2 завтрак                |                                                              | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |              |                  |
| Обед                              | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ                                              | 30           | 0,3              | 0       | 0,7         | 4,1                           |              |                  |
|                                   | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №28 | 150          | 1,5              | 3       | 7,1         | 62,4                          | ТТК №28      |                  |
|                                   | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75                                      | 120/15       | 7,6              | 10,4    | 11,3        | 177,2                         | ТТК №75      |                  |
|                                   | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                                 | 150          | 0,1              | 0,1     | 17,4        | 71,8                          | 372          | 2011             |
| Итого за обед                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                              | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
| Уплотненный полдник               | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60                       | 50/5         | 12,3             | 13,8    | 54,7        | 402,3                         |              |                  |
| Итого за полдник                  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205                    | 50/30        | 8,3              | 9,8     | 15,6        | 154,2                         | ТТК №60      |                  |
|                                   | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398                             | 110          | 4,1              | 4,4     | 26,3        | 166,1                         | 205          | 2011             |
|                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 398          | 2011             |
|                                   | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ                                           | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник      |                                                              | 20           | 1,4              | 6,3     | 11,3        | 107,1                         |              |                  |
| Всего за день:                    |                                                              | 420          | 16,7             | 21      | 86,4        | 586,7                         |              |                  |
| Ответственное лицо                |                                                              |              | 41,7             | 47,3    | 198,0       | 1 424,3                       |              |                  |