

Согласовано

Заведующий *Стефан*  
МБОУ "Детский сад № 14"



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 | № рецеп-туры | Сборник рецепту |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|-----------------|
|                              |                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                 |
| Неделя 3<br>Вариант 11       |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                 |
| Завтрак                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)                             | 180          | 4,3              | 4,4     | 15,0        | 131,6                         | ТТК №107     |                 |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                  | 180          | 2,8              | 2,2     | 15,4        | 92,9                          | 395          | 2011            |
|                              | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                          | 35/10        | 2,8              | 7,5     | 17,7        | 157,7                         | 1            | 2011            |
| Итого за завтрак             |                                                             | 405          | 9,9              | 14,1    | 48,1        | 382,2                         |              |                 |
|                              |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                 |
| 2 Завтрак                    | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ                                | 110          | 0,7              | 0,5     | 31,9        | 137,0                         | 388          | 2011            |
| Итого за 2 завтрак           |                                                             | 110          | 0,7              | 0,5     | 31,9        | 137,0                         |              |                 |
|                              |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                 |
| Обед                         | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ                                             | 50           | 0,6              | 0,0     | 1,2         | 6,8                           |              |                 |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ                    | 180          | 2,4              | 2,1     | 13,9        | 85,7                          | ТТК №87      |                 |
|                              | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 150/30       | 15,2             | 9,0     | 33,5        | 297,2                         | ТТК №64, 348 | 2011            |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                     | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011            |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                            | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |              |                 |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |              |                 |
| Итого за обед                |                                                             | 670          | 23,9             | 11,8    | 105,8       | 648,7                         |              |                 |
|                              |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                 |
| Уплотненный полдник          | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)                   | 50           | 1,1              | 2,4     | 5,6         | 49,9                          | 54           | 2011            |
|                              | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ     | 70/50        | 12,4             | 13,5    | 15,1        | 238,4                         | ТТК №62, 355 | 2011            |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                           | 150          | 3,1              | 4,6     | 21,4        | 143,9                         | 321          | 2011            |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                               | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393          | 2011            |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 35           | 2,7              | 0,2     | 17,6        | 82,9                          |              |                 |
|                              | ПЕЧЕНЬЕ                                                     | 20           | 1,4              | 5,9     | 11,9        | 106,0                         |              |                 |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                             | 572          | 20,9             | 26,6    | 81,6        | 662,8                         |              |                 |
| Всего за день:               |                                                             |              | 55,4             | 53,0    | 267,4       | 1 830,7                       |              |                 |

Ответственное лицо

*мер-повар Заминова ММ*