

Согласовано

*И.О. заведующего МОУ Детский сад №182*

*Е.В. Иванова*

*13.07.2016*

Утверждено: СОО Алеко

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 рецептур |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                      | Икра кабачковая консервированная                              | 30           | 0,6              | 2,7     | 2,3         | 35,7                          |              |                  |
|                              | Омлет натуральный ТТК №72                                     | 130          | 8,1              | 8,4     | 5,5         | 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 мяско-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             |
|                              | Хлеб пеклеваный                                               | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                              | Хлеб пшеничный                                                | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
| Итого за обед                |                                                               | 505          | 12,3             | 13,8    | 54,7        | 402,3                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          | Фрикадельки в соусе (говядина) ТТК №60                        | 50/30        | 8,3              | 9,8     | 15,6        | 154,2                         | ТТК №60      |                  |
|                              | Макаронные изделия отварные с маслом №205                     | 110          | 4,1              | 4,4     | 26,3        | 166,1                         | 205          | 2011             |
|                              | Напиток из плодов шиповника №398                              | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 398          | 2011             |
|                              | Хлеб пшеничный                                                | 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                       |              |                  |