

Согласовано *Медсестра Д.С. Д.С.*  
*заведующей отделением*  
*Т.С.*

Утверждено: ООО "Алеко"  
*Ковалева А.В.*

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**

**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 |                               |              |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83   | 150          | 6,1              | 3,4     | 26,8                          | 163          | ТТК №83          |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393   | 150/73,5     | 0,1              | 0       | 7                             | 29           | 393              |
|                              | БАТОН  | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7                          | 131          |                  |
|                              | СЫР (ГОРЦИЯМИ) №7  | 5            | 1,2              | 1,5     | 0                             | 17,7         | 7                |
| Итого за завтрак             |  | 365          | 11,2             | 6,4     | 59,5                          | 340,7        |                  |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН) №371  | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0                          | 91,2         | 371              |
|                              | Итого за 2 завтрак   | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0                          | 91,2         |                  |
| Обед                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ  | 30           | 0,2              | 0       | 0,5                           | 3,9          |                  |
|                              | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88                        | 150          | 2,3              | 1,9     | 12,1                          | 74,2         | ТТК №88          |
|                              | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75  | 120/15       | 7,6              | 10,4    | 11,3                          | 177,2        | ТТК №75          |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376   | 150          | 0                | 0       | 11,6                          | 46,5         | 376              |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ   | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2                          | 102          |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5                          | 59,2         |                  |
| Итого за обед                |  | 540          | 15,3             | 12,9    | 69,2                          | 463          |                  |
| Уплотненный полдник          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №152, №477 | 130/40       | 10,3             | 18,3    | 43,9                          | 344,3        | ТТК №152, 477    |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393   | 150/73,5     | 0,1              | 0       | 7                             | 29           | 393              |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7                           | 46           |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467   | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9                          | 167,3        | 467              |
| Итого за Уплотненный полдник |  | 400          | 16               | 22,3    | 89,5                          | 586,5        |                  |
| Всего за день:               |  |              | 43,3             | 42,4    | 237,2                         | 1481,5       |                  |

Повар *Ковалева А.В.*

Согласовано

МОУ ДО № 38  
Заведующий *Татьяна*  
Ковалева Т.С.

Утверждаю: ООО АЛКО

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 рецептов |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                                     |   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г    |                               |               |                  |
| Завтрак                             | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)  | 180          | 7,3              | 4,2          | 31,4           | 191,3                         | ТТК №83       | 2011             |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ   | 180/107      | 0,2              | 0,0          | 10,0           | 41,7                          | 393           |                  |
|                                     | БАТОН   | 30           | 2,3              | 0,9          | 15,4           | 78,6                          |               |                  |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ)  | 10           | 2,3              | 3,0          | 0,0            | 36,4                          | 7             |                  |
|                                     | <b>Итого за завтрак</b>   |              | <b>417</b>       | <b>12,1</b>  | <b>8,1</b>     | <b>56,8</b>                   | <b>348,0</b>  |                  |
| 2 Завтрак                           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)                                  | 200          | 0,8              | 0,8          | 19,0           | 91,2                          | 371           | 2011             |
|                                     | <b>Итого за 2 завтрак</b>   |              | <b>200</b>       | <b>0,8</b>   | <b>19,0</b>    | <b>91,2</b>                   |               |                  |
| Обед                                | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ   | 50           | 0,4              | 0,1          | 0,9            | 6,5                           |               | 2011             |
|                                     | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ                 | 180          | 2,7              | 2,1          | 14,5           | 89,2                          | ТТК №88       |                  |
|                                     | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ   | 140/50       | 13,2             | 13,1         | 13,4           | 234,4                         | ТТК №75       |                  |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ  | 200          | 0,0              | 0,0          | 15,5           | 61,9                          | 376           |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ   | 50           | 3,3              | 0,4          | 21,2           | 102,0                         |               |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50           | 3,8              | 0,3          | 25,1           | 118,4                         |               |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>720</b>   | <b>23,4</b>      | <b>16,0</b>  | <b>90,6</b>    | <b>612,4</b>                  |               |                  |
| Уплотненный полдник                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/50       | 19,1             | 18,1         | 39,7           | 404,3                         | ТТК №152, 477 | 2011             |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ   | 180/107      | 0,2              | 0,0          | 10,0           | 41,7                          | 393           |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1          | 9,7            | 46,0                          |               |                  |
|                                     | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ   | 50           | 4,1              | 3,9          | 28,9           | 167,3                         | 467           |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | <b>467</b>   | <b>24,9</b>      | <b>22,1</b>  | <b>88,3</b>    | <b>659,3</b>                  |               |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |   | <b>61,2</b>  | <b>47,0</b>      | <b>254,7</b> | <b>1 810,9</b> |                               |               |                  |

Повар

*Татьяна*