

Согласовано

*Заведующий ИОУ г/с п 333*

*М.Н. Виноградова*



Утверждено ООО АЛЕКО

*Ковалева А.В.*



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>17,9</b>	<b>12,5</b>	<b>59,4</b>	<b>422,7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	150	19,6	11,4	16,9	276,5	ТТК №68	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>26,9</b>	<b>19,9</b>	<b>86,8</b>	<b>668,2</b>		
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №92	150/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>4,2</b>	<b>3,9</b>	<b>38,7</b>	<b>206,7</b>		
<b>Ужин</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКОМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477	130/60	28,1	21,9	90,1	499,7	ТТК №151, 477	2011
	ЧАЙ ТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №96	200	0,7	0,9	20,1	98,1	398	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	96,7		
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>34,9</b>	<b>23,1</b>	<b>130,3</b>	<b>694,6</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1490</b>	<b>86,8</b>	<b>51,7</b>	<b>284,2</b>	<b>2 104,5</b>		

Повар