

ООО «Алеко»
 УТВЕРЖДЕНО
 ИИН 3443054280
 ООО «Алеко»
 МОУ Детский сад № 135
 КРА, ул. им. Колеского, 8

СОГЛАСОВАНО
 МОУ Детский сад 135

 О.Н. Толстенко

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 3						
Вариант 13						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150				
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	160				
	БАТОН	50				
Итого за завтрак		360	13,6	7,4	63,8	387,4
2 Завтрак						
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180				
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1
Обед						
Обед	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30				
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	150				
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30				
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120				
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150				
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				
Итого за обед		590	15,9	14,7	78,2	496,4
Уплотненный						
Уплотненный	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50				
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	120				
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50				
Итого за Уплотненный		430	14	17,4	63,3	437,5
Всего за Вариант:			44,4	39,7	223	1396,4

ООО «Алеко»
 УТВЕРЖДЕНО
 ИНН: 3443054280
 ООО «Алеко»
 МДОУ Детский сад № 135
 КРА ул. им. Колесникова, 9



СОГЛАСОВАНО
 МОУ Детский сад № 135
 О.Н. Толстенко

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для детей

дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 3 Вариант 13						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180				
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180				
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20				
Итого за завтрак		415	13,3	10,2	77,1	457,7
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200				
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50				
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	180				
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30				
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130				
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180				
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				
Итого за обед		720	21,9	20,1	89,6	637,2
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70				
	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150				
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50				
Итого за Уплотненный полдник		500	20,9	16,8	73,1	536,3
всего за день:			57,1	47,3	259,4	1 714,6

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для детей

дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 3 вариант 13						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	100				
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	100				
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	300/20				
Итого за завтрак		415	13,3	10,2	77,1	457,7
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200				
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100				
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	110				
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30				
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	100				
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	100				
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100				
Итого за обед		700	21,9	20,1	89,6	637,2
Полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	100				
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200				
Итого за Полдник		300	4,2	5,6	46,9	267,2
Ужин	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	100				
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	100				
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №372	100/10				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100				
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	100				
Итого за Ужин		400	20,9	16,8	73,1	536,3
2 ужин	КЕФИР №401	100				
Итого за 2 ужин		100				
всего за день:		1000	66,4	57,3	313,3	2 074,3