

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

С.И. Верина
 Директор ООО Алеко
 Детский сад №180



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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белок, г	Жир, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 18								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5	7,8	5,5	20,5	195,7	ТТК №104	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМС, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №32	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	302	2011
	СЫР (ПОРЦИОНАМ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
Итого за завтрак	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
		400	12,1	9,2	51,2	237,0		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №39	200	1,0	0,2	19,6	83,4	309	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №32	200	0,8	0,8	19,0	91,2	308	2011
	Итого за 2 завтрак		400	1,8	1,0	38,6	174,6	
Обед	САЛАТ ИЗ СЛЕКЛЫ №33	60	0,9	3,5	4,0	54,6	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №17	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №17	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	29,9	31,2	24,8	490,1	ТТК №67	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №72	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	51,2		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		620	38,8	39,1	80,6	857,2		
Полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №47	50	4,0	3,0	25,6	100,9	473	2011
	КАСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №33	200	0,1	0,0	20,4	114,0	383	2011
Итого за Полдник		250	4,1	3,0	58,0	274,9		
Ужин	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №85	70/50	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №85	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	150	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №93	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	303	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за Ужин		447	16,9	16,9	61,8	481,4		
2 ужин	КЕФИР №421	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день			78,0	73,6	302,2	2 217,6		

Повар

Е.А. Демидовская