



Согласовано

Судья О.А. Кашинко

Детский суд
№ 105

Утверждено: ООО Алеско

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Примы пищи	Примы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белок, г	Жир, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЯЧМЯКАЯ МАКАРОНЫ ТТК №63	180	7,3	4,7	31,4	101,3	ТТК №63	2011
	ЧАЙ С ЛЮБИМЫМ №303	100/107	0,0	0,0	10,0	41,7	303	
	БАТОН	30	2,5	0,8	15,4	70,6		
	СЛАД (ПОНУЖИВАЮЩ.) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	
Итого за завтрак		417	12,1	8,5	56,8	248,0		2011
2 Завтрак (Итого за 2 завтрака)	ФРУКТЫ СВОЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН) №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
		200	9,8	9,8	19,0	91,2		
Обед	СУПЦА СОЛЕВЫЙ	80	0,4	0,1	0,0	6,0		
	СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №68	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №68	
	СОУСЫЗЫ ЛЕГКИЕ ТТК №75	140/50	13,7	13,7	13,4	234,4	ТТК №75	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №078	200	0,0	0,0	15,5	61,9	378	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,7	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	3,8	0,3	25,1	118,4		
		720	23,4	16,6	90,6	412,4		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	20,0	107,3	467	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРИЛЕМ, ДЖЕМОМ, МЕРДОМ, ПОВИДЛОМ №392	100/70	0,1	0,0	9,0	39,4	392	2011
		250	4,3	3,9	28,7	200,7		
Итого за Полдник		100/90	19,7	19,7	40,4	413,0	ТТК №152, 477	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЩЕЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №152, №477	150/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ЧАЙ С ЛЮБИМЫМ №303	45	3,3	0,3	21,9	103,4		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	452	22,8	19,8	72,3	588,7		
Итого за Ужин								
2 Ужин (Итого за 2 ужина)	КЕФИР №401	150	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужина	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Полар		68,4	52,3	284,4	1 936,5			