



11.01.25

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждаю: ООО Алеко  
Ковалева А.В.

Премем пищи	Премем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	130	8,1	8,4	6,5	190,3	ТТК №72	2011
		180/10	0,1	0	9,8	38,4	392	
		30	2,3	0,9	15,4	79,2	7	
		5	1,2	1,5	0	17,7	7	
		355	11,7	10,8	31,7	399		
Итого за завтрак								
2 Застрях	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЧЕ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202 МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ САЛАТНЫМ ТТК №64/№354	30	0,3	0	0,7	4,1	ТТК №202	2011
		150/15	4,1	4	10,4	34		
		130/20	13	7,4	28,4	231,1	ТТК №64, 354	
		150	0,1	0,1	17,4	71,9	372	
		35	2,3	0,3	14,8	71,4		
		20	1,5	0,1	9,7	49		
		550	21,3	11,9	81,4	389,4		
Итого за обед								
Уплотнительный полдник	СУШИЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 ПИРАЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №371 ЧАЙ С МЯГКОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	60	6,5	8,2	2,1	73,7	ТТК №74	2011
		110	2,3	3,3	15,6	44,9		
		180	2,7	2,3	14,0	47,6		
		60	4,5	1,74	30,94	67,2		
		20	1,5	2	14,3	33,4		
Итого за Уплотнительный полдник		420	17,5	17,84	79,44			
Всего за день:			81,4	40,44	200,24	148,3		

Посад