



Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прем пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 Вариант 11	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	131,5	ТР №107	2011	
	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,4	92,9	396		
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1		
Итого за завтрак		405	9,9	14,1	48,1	388,6			
2 Завтрак	ВЯЛЮКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	31,5	137,5	388	2011	
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0			
Обед	ТОМАТОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	3,8	ТР №67	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,4	2,1	13,9	35,7	ТР №64		
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	150	14,8	7,6	31,5	272,7			
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348		
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	96,0	372		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
	УТЁБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
	Итого за обед		670	23,9	11,8	105,9	648,7		
	Уплотненный полдник	ИЖРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50	1,1	2,4	5,6	49,9		54
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ		70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТР №62, 365	2011	
ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНСОМ		180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
УТЁБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,7	0,2	17,6	92,9		2011	
УТЁБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ		50	4,1	3,9	28,9	167,3			
Итого за Уплотненный полдник		602	23,6	24,6	98,6	724,1			
Всего за день:			58,1	51,0	284,4	1878,4			

Повар _____