



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-тур	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Неделя 3 Вариант 13	Завтрак									
		КАША ЯДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011	
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011	
	Итого за завтрак	415	13,3	10,2	77,1	457,7				
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,5	83,4	399	2011		
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4				
Обед		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88		
		ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011	
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011	
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011	
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
		Итого за обед	720	21,9	20,1	89,2	636,7			
	Уплотненный полдник		СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	2011
			КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	4,1	23,8	148,3	125	2011
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011	
	Итого за Уплотненный полдник	500	21,1	13,9	81,4	542,2				
	Всего за день:		67,3	44,4	267,3	1 820,0				

Повар _____