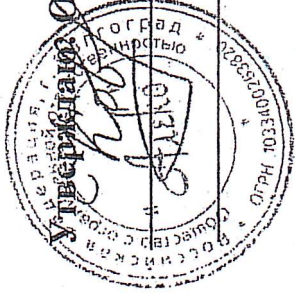


Согласовано



Утверждено ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

15.01.15

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
Вариант 8								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	64	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
Итого за завтрак		425	18,4	14,1	54,6	420,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Завтрак	СЛАДКО-СОЛОНЕНАЯ ПИЩА НА БУЛЧОКОВОМ ПОДСИИ	50	0,8	2,7	4,5	44,1	20	2011
	КОТЛЕТКИ ИЗ КАПУСТАК С КУРИНЫМ НА МЯСНОМ БУЛЧОКЕ СО СМЕТАНОЙ	180/85	2,0	4,5	6,8	78,7	ТТК №47	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,9	16,7	15,6	287,3	ТТК №675	
	САЛАТ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		522	23,4	24,0	53,7	533,4		
Удобрительный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/80	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	86,3	396	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
Итого за Удобрительный полдник		510	23,6	20,4	114,9	761,3		
Всего за день:			66,2	59,3	242,2	1 806,4		

Повар