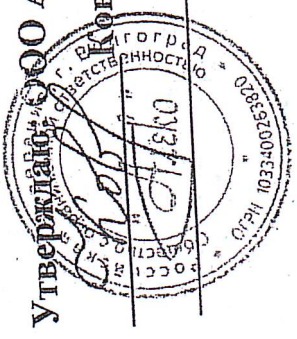


Утверждено ООО Алеко

Ковалева А.В.

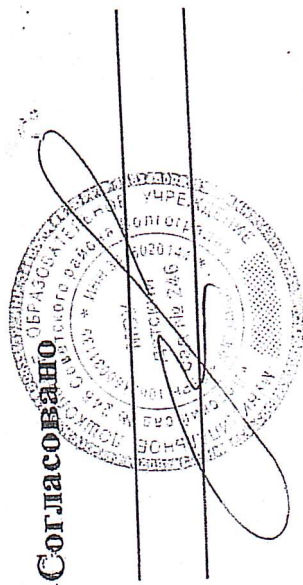


ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

20.01.15



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РИСОВОЙ) КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107	2011		
		180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	2011		
		35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1			
		405	9,9	14,1	48,1	368,6				
Итого за завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011		
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	31,9	137,0				
		50	0,6	0,0	1,2	6,8				
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ СУП С ОЛЕЙНЫМ РАСТВОРОМ КОРНЕЙ БУЛЬОНА МАКАРОНИКИ С ОВОЩАМИ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (овариум) СОУС ТОМАТНЫЙ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	2,4	2,1	13,8	85,7	ТТК №67			
		150	14,0	7,6	31,5	272,7	ТТК №64	2011		
		30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	2011		
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372			
		50	3,3	0,4	21,2	102,0				
		30	2,3	0,2	15,1	71,0				
		670	23,9	11,8	105,8	648,7				
		Итого за обед		50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
		Уплотненный полдник	ЯИКА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) КОТЛЕТА РУБЕЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ЧАЙ С ЛИМОНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70/60	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 365	2011
				150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
180/10/7	0,2			0,0	10,0	41,7	393	2011		
35	2,7			0,2	17,6	82,9				
50	4,1			3,9	28,9	167,3	467	2011		
602	23,6			24,6	98,6	724,1				
Итого за Уплотненный полдник		50	56,1	51,0	284,4					
Всего за день:										

Повар