

Утверждаю: **ООО Алеко**
Ковалева А.В.



БЛЮДНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

21.01.25

Согласовано _____

Прием пищи	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 12 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	64	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	
		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	БАТОН	425	19,3	14,2	50,3	406,6		
Итого за завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
2. Обед	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Итого за обед		60	0,8	0,8	4,9	54,6	33	2011
Ужин	КАША ИЗ ОВЕНКИ	200/10	1,7	5,5	7,5	93,5	ТТК №47	
	ЩИ ИЗ СВЕЖИХ КУКУРУЗЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	80	13,3	13,4	12,6	226,5	ТТК №61	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	750	27,3	28,4	111,5	825,0		
	Итого за обед		150/50	24,3	18,8	38,6	432,4	ТТК №156, 477
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	СНЕЖОК №401	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
	ПЕЧЕНЬЕ	450	33,6	24,9	78,1	686,0		
Итого за Уплотненный полдник		81,0	68,3	258,9	2 008,8			
Всего за день:								

Пеэар _____