



Утверждено: ООО "Алеко"
 Исполнитель: Попова А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 15 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150	4,4	4,1	12,5	106,5	ТТК №106	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
	СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	
	Итого за завтрак	350	11,3	8,7	47	313,4		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН) №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	Икра кабахочная консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7		2011
	СУП С КРУПКОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44	150	1,8	1,8	10,1	64,2	ТТК №44	
	Плов из пшеницы ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	
	Кисель из повидла, джема, варенья №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	
	Хлеб пеклеваный	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед	500	16,2	20,7	88,5	564,8			
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2	4,3	10,8	97,7	344	
	Чай с лимоном №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	393	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46		
	Булочка вешушка №473	50	4	3	29,6	160,9	473	
Итого за Уплотненный полдник	427	14	15,9	72,7	500,86			
Всего за день:		42,3	46,1	227,2	1470,26			

Повар Серегина