



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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



Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

Примем пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 Вариант 10	Икра кабаховая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
		150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТК №72		
		200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011	
		30	2,3	0,9	15,4	78,6			
		430	21,6	26,8	37,8	484,8			
Итого за завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
2 Завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
		180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТК №88		
		150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТК №66	2011	
		200	0,0	0,0	15,6	61,9	376		
		40	2,6	0,4	17,0	91,6			
Итого за обед		670	23,9	16,4	88,4	599,9			
Уплотненный полдник	Котлеты, выточки, шницели рубленые	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТК №61		
		150	8,1	5,6	36,9	234,4	165	2011	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
		30	2,3	0,2	15,1	71,0			
		450	22,1	21,0	72,8	579,3			
Итого за Уплотненный полдник		450	22,1	21,0	72,8	579,3			
Всего за день:			68,6	64,4	218,6	1 807,4			

Повар _____