



Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прем пищи	Прием 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 (МАННА)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011		
		РЫЦА ВАРЕНЬЕ	64	5,5	5,0	0,3	38,5	213	2011		
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	3,3	34,3	400	2011		
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4				
		Итого за завтрак	425	19,3	14,2	50,3	406,5				
2 Завтрак	Итого за 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				
Обед	Итого за обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,5	4,9	54,5	33	2011		
		ШИШ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОМ	200/10	1,7	5,5	7,5	93,5	ТТК №47			
		КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	13,3	13,4	12,6	225,5	ТТК №61	2011		
		КАША РАССЫЛЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011		
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011		
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0				
		Итого за обед	750	27,3	28,4	111,5	825,0				
		Уплотненный полдник	Итого за Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50	24,3	18,8	38,6	432,4	ТТК №156, 477	2011
				СНЕЖОК №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
ПЕЧЕНЬЕ	20			1,5	2,0	14,9	83,4				
Итого за Уплотненный полдник	460			33,6	24,9	76,1	686,0				
Всего за день:			81,0	68,3	258,9	2 008,8					

Позар