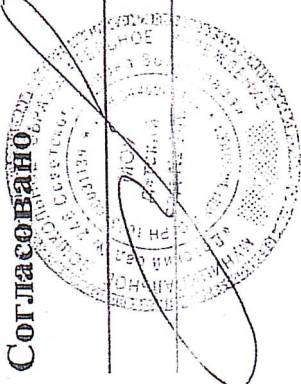


Согласовано



Утверждено ООО Алеко



Новикова А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

29.01.25

Примеры блюд	Примеры блюд, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 18 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4		2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4		
	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
Итого за завтрак		420	12,1	9,2	51,2	337,0		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,6	19,0	91,2		368
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,0	83,4		399
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	400	1,6	1,0	36,6	174,6		
	СОУПКА ТОЩЕЛЬНЫЙ С БОРОВОМЫИ (СУРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬСОНЕ	50	0,7	2,0	4,1	45,6		33
Обед	ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	180	4,7	3,9	13,5	110,3	ТТК №43	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	150	28,9	31,2	24,5	499,1	ТТК №67	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0		372
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	Итого за обед		610	37,9	38,5	85,8	848,2	
Уплотненный полдник	ТЕРТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за Уплотненный полдник		447	16,9	16,9	61,8	481,4		
Всего за день:			68,7	65,6	237,4	1 841,2		

Повар