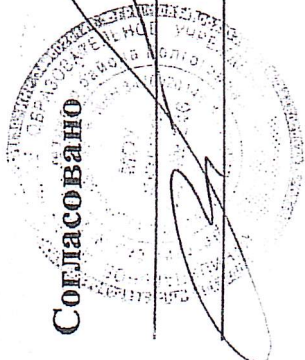
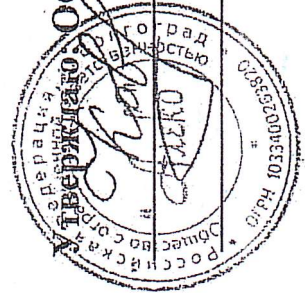


Согласовано



ООО Алеко



Ковалева А.В.

ДИЕТОЛОГИЧЕСКОЕ 20-ти ОБЪЕМНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

03.01.15

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г			
Завтрак Вариант 1	Суп молочный с крутой (рисовый)	180	4,3	4,4	131,6	ТТК №107	
	Чай с молоком или сливками	200	3,0	2,5	97,3	394	2011
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	145,8	1	2011
	Итого за завтрак	420	9,7	14,4	458	361,1	
2. Завтрак фото за 2 завтрак	Сок яблочный	200	1,0	0,2	83,4	399	2011
		200	1,6	0,2	83,4		
Итого за обед	Суп молочный с макаронами	50	0,8	2,4	4,6	20	2011
	Салат овощной с майонезом	100	2,7	2,1	69,2	ТТК №89	
	Пюре картофельное с мясом	150	17,8	16,7	287,3	ТТК №575	
	Пюре из сухарей, фруктов	180	0,0	0,0	55,8	376	2011
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	102,0		
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	94,7		
Итого за обед		650	27,7	21,8	89,9	673,1	
Уплотненный полдник	Тертель с соусом (говядина)	70/30	10,3	12,4	205,3	ТТК №65	
	Пюре картофельное	130	2,7	3,9	124,4	321	2011
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1	0,0	39,4	392	2011
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	118,4		
Итого за Уплотненный полдник		530	21,0	20,5	654,8		
Всего за день:		59,4	56,9	268,8	1 802,4		

Повар