



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Зима-Осень**



**Утверждено: ООО Алеко**  
**Ковалева А.В.**

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

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Неделя 4</b> <b>Вариант 18</b>	<b>Завтрак</b>								
		КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	35,4	7	2011
		БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>12,1</b>	<b>9,2</b>	<b>51,2</b>	<b>337,0</b>			
	<b>2 Завтрак</b>								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>1,0</b>	<b>38,6</b>	<b>174,6</b>			
	<b>Обед</b>								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43		
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67		
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
	<b>Итого за обед</b>	<b>610</b>	<b>37,9</b>	<b>36,5</b>	<b>85,8</b>	<b>848,2</b>			
	<b>Уплотненный полдник</b>								
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №55		2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205		2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>447</b>	<b>16,9</b>	<b>16,9</b>	<b>61,8</b>	<b>481,4</b>			
	<b>Всего за день:</b>		<b>68,7</b>	<b>65,6</b>	<b>237,4</b>	<b>1841,2</b>			

Повар \_\_\_\_\_