



13.01.25

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждаю ООО Алско
Ковалева А.В.

Примен пищи	Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины			
Завтрак	Каша жидкая (манка) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	2011	
	Чай с лимонном №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393	2011	
	Батон	50	3,8	1,5	25,7	101		2011	
Итого за завтрак	Сыр (Полуприпек) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011	
		355	11,2	6,4	59,5	340,7			
2 Завтрак	Фрукты свежие (Апельсин, Мандарин) №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	Отурел, соленый	30	0,2	0	0,5	3,4	ТТК №88		
	Суп с макаронными изделиями на мясо-костном бульоне ТТК №86	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №86		
	Голубцы ленивые ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	2011	
	Компот из сушеных фруктов №376	150	0	0	11,6	48,5	376	2011	
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102			
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	59,2			
Итого за обед		540	15,3	12,9	89,2	482			
Уплотнительный полдник	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным	130/40	10,3	18,3	43,9	344,3	ТТК №152, 477		
	Сладкий с ванилью ТТК №477	150/73,5	0,1	0	7	39	389	2011	
	Чай с лимонном №393	20	1,5	0,1	9,7	48			
	Хлеб пшеничный	50	4,1	3,9	28,9	147,3	467	2011	
Итого за Уплотнительный полдник		400	16	22,3	88,5	588,8			
Всего за день:			43,3	42,4	287,2	1481,5			

Повар