



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждено: ООО Алёко
Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 8	ЗАВТРАК КАША ЖИДКАЯ (ежуглевова) ТТК №104 КАКАО С МОЛОКОМ №397 ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213 БАТОН	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	2011
		150	3,1	2,5	12,3	84,7	397	
		64	5,5	5	0,3	68,6	213	
		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		365	16,5	12,7	46,3	364,9		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	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	ОСУЩЕЛ СОШЕНЫЙ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №675 ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393 ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		2011
		150/10	1,9	4,6	5,7	76,8	ТТК №47	
		150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №675	
		180/10/7	0,2	0	10	41,7	393	
		20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед		587	23,6	21,7	562,2	519,7		
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 НАПИТОК ИЗ ПРОЛОН ШИПОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	2011
		110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	
		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	
		30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за Уплотненный полдник		400	13,5	12,6	74,2	467,2		
Всего за день:			54,4	47,8	194,7	1443		

Повар _____