**Согласовано**

**Утверждаю: ООО Алеко**

**Ковалева А.В.**

# *ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ*

## *Зима-Осень*

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Неделя 2 Вариант 7** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 | | |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 15,3 | 18,9 | 2,9 | 249,4 | ТТК №72 | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | | |
| **Итого за завтрак** | | **430** | **18,7** | **24,3** | **32,0** | **426,9** | | |
| | | | | | | | | |
| **2 Завтрак** | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 | 2011 |
| **Итого за 2 завтрак** | | **200** | **1,0** | **0,2** | **19,6** | **83,4** | | |
| | | | | | | | | |
| **Обед** | ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ | 50 | 0,6 | 0,0 | 1,2 | 6,8 | | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180/25 | 6,6 | 6,3 | 12,8 | 134,6 | ТТК №202 | |
| | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 150/30 | 15,2 | 9,0 | 33,5 | 297,2 | ТТК №64, 348 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 | 372 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | |
| **Итого за обед** | | **655** | **25,1** | **15,8** | **85,4** | **606,2** | | |
| | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник** | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) | 70/30 | 10,3 | 12,4 | 11,0 | 205,3 | ТТК №65 | |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,1 | 4,6 | 21,2 | 143,4 | 321 | 2011 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 200 | 3,0 | 2,5 | 15,6 | 97,3 | 394 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | | |
| | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА | 50 | 4,0 | 3,0 | 29,6 | 160,9 | 473 | 2011 |
| **Итого за Уплотненный полдник** | | **530** | **22,7** | **22,7** | **92,5** | **677,9** | | |
| **Всего за день:** | | | **67,5** | **63,0** | **229,5** | **1 794,4** | | |

Повар _____