

Согласовано



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕОДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 4								
	Завтрак		180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106
			180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393
			40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3
			200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
	Итого за завтрак		637	12,7	13,7	63,6	440,5	
2. Завтрак			200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
	Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед								
		60	0,7	0,0	1,4	8,1		
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43	
		70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ							
Итого за обед		730	24,7	21,2	99,3	701,6		
Полдник								
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
Итого за Полдник		250	4,1	3,0	58,0	274,9		
Ужин								
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
Итого за Ужин		442	17,8	16,8	63,1	481,9		
2. УЖИН								
	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			65,4	59,3	310,6	2 074,8		

Повар