

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м 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 рецептов				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г							
Неделя 1 День 3												
	Завтрак											
		КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83				
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011			
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4					
		Итого за завтрак		ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	64	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011	
					445	14,4	9,8	51,8	351,7			
		2 Завтрак		СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	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										
				ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
				БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28		
				ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) ТТК №79	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК № 79	2011	
				ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393		
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
				ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
		Итого за обед			647	16,4	12,5	72,1	487,1			
		Полдник		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5			
				ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011	
		Итого за Полдник			250	6,8	7,4	52,8	305,8			
		Ужин		ПЮРЕ ИЗ МОРКОВЫ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011	
				КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	2011	
				КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,8	32,0	208,5	166	2011	
				КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011	
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8			
		Итого за Ужин			530	24,5	23,6	101,0	737,1			
		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:				68,2	57,9	304,3	2 057,6			
		овар										

Повар