



Согласовано

*М.И. Дубинская*

*Д.В. Ковалева С.А.*



Утверждаю: ООО Алеко  
*Д.В. Ковалева А.В.*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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 4<br>Вариант 18<br>Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104                   | 150          | 6,4              | 4,6     | 23,4        | 159,2                         | ТТК №104     |                  |
|                                   | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                                   | БАТОН                                                 | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |              |                  |
|                                   | Итого за завтрак                                      | 380          | 9,5              | 5,8     | 53,8        | 303,4                         |              |                  |
| 2 Завтрак                         | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                           | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          | 2011             |
|                                   | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                     | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399          | 2011             |
|                                   |                                                       | 380          | 1,7              | 1,0     | 36,7        | 166,3                         |              |                  |
|                                   | Итого за 2 завтрак                                    |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Обед                              | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                                   | 30           | 0,4              | 1,9     | 2,5         | 29,5                          | 33           | 2011             |
|                                   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87           | 150          | 2,1              | 2,3     | 11,7        | 75,8                          | ТТК №87      |                  |
|                                   | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                                 | 130          | 10,9             | 15,9    | 36,5        | 291,9                         | ТТК №67      |                  |
|                                   | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                          | 150          | 0,1              | 0,1     | 17,4        | 71,8                          | 372          | 2011             |
|                                   | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                       | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          |              |                  |
|                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                        | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
|                                   | Итого за обед                                         | 520          | 17,6             | 20,7    | 94,8        | 596,6                         |              |                  |
| Уплотненный полдник               | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65                   | 50/30        | 6,6              | 7,8     | 15,2        | 143,9                         | ТТК №65      |                  |
|                                   | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344                         | 110          | 2                | 4,3     | 10,8        | 97,7                          | 344          | 2011             |
|                                   | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                    | 180/10/7     | 0,2              | 0       | 10          | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                        | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5        | 59,2                          |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник      |                                                       | 412          | 10,7             | 12,3    | 48,5        | 342,5                         |              |                  |
| Всего за день:                    |                                                       |              | 39,5             | 39,8    | 233,8       | 1 408,8                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_