



Согласовано

Заведующий кафедрой
Иванов



Утверждаю: **ООО Алеко**
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 3 Вариант 14 Завтрак	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7	ТТК №72	
	Омлет натуральный ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3		
	Омлет натуральный ТТК №72	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	40	3	1,2	20,6	104,8		
	Батон	390	11,8	12,3	39,2	360,2		
Итого за завтрак							399	2011
2 Завтрак	Сок яблочно-виноградный №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	Помидоры соленные	30	0,3	0	0,7	4,1	ТТК №28	
	Борщ с капустой и картофелем на мяско-костном бульоне ТТК №28	150	1,5	3	7,1	62,4		
	Голубцы ленивые ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	2011
	Компот из свежих плодов №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	
	Хлеб пеклеваный	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед		505	12,3	13,8	54,7	402,3		
Уплотненный полдник	Фрикадельки в соусе (говядина) ТТК №60	50/30	8,3	9,8	15,6	154,2	ТТК №60	2011
	Макаронные изделия отварные с маслом №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	2011
	Напиток из плодов шиповника №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71		2011
	Булочка ванильная №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	
Итого за Уплотненный полдник		450	19,4	18,6	104	646,9		
Всего за день:			44,4	44,9	215,6	1 484,5		

Повар