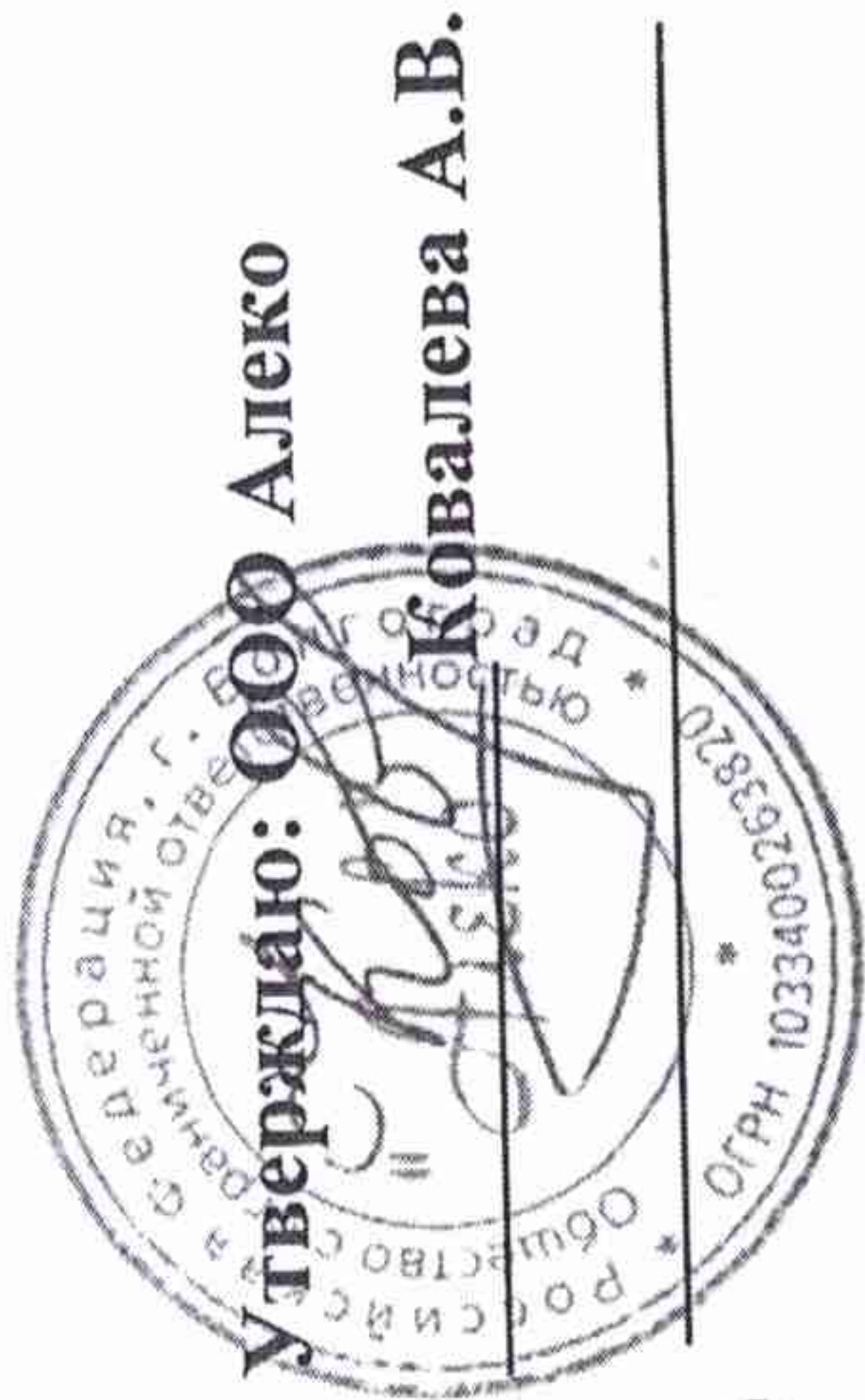




Утверждаю: 000 Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-МИ 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 12								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011
		30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	355	11	10,1	62,2	387,2		
Итого за завтрак								
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
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	
		130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	520	17,9	20,5	100,4	617,5		
Итого за обед								
Уплотненный	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50	4,9	5,7	4,8	64,1	ТТК №77	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125	120	2,4	3,3	19	118,7	125	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
	Итого за Уплотненный полдник	410	10,8	12,2	59,3	377,8		
Всего за день:								
			40,6	43	239,6	1457,6		

Повар _____