

Согласовано



*Возраст 18*  
*О.С.С. Ковалева А.В.*

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 |                               |              |                  |
| Завтрак                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106                  | 150          | 4,4              | 4,1     | 12,5        | 106,5                         | ТТК №106     |                  |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393  | 150/7/3,5    | 0,1              | 0       | 7           | 29                            | 393          | 2011             |
|                              | БАТОН   | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131                           |              |                  |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7   | 5            | 1,2              | 1,5     | 0           | 17,7                          | 7            | 2011             |
|                              | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                                 | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          | 2011             |
| Итого за завтрак             |   | 565          | 10,3             | 7,9     | 64,2        | 375,4                         |              |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399   | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399          | 2011             |
| Итого за 2 завтрак           |   | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |              |                  |
| Обед                         | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ   | 30           | 0,3              | 0       | 0,7         | 4,1                           |              |                  |
|                              | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88 | 150          | 2,3              | 1,9     | 12,1        | 74,2                          | ТТК №88      |                  |
|                              | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65                         | 50/30        | 6,6              | 7,8     | 15,2        | 143,9                         | ТТК №65      |                  |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205                   | 110          | 4,1              | 4,4     | 26,3        | 166,1                         | 205          | 2011             |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                              | 150          | 0                | 0       | 11,6        | 46,5                          | 376          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ  | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
| Итого за обед                |   | 560          | 16,1             | 14,4    | 84,1        | 521,6                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62                          | 50           | 6,1              | 8       | 8,1         | 109,6                         | ТТК №62      |                  |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                                      | 110          | 2,3              | 3,3     | 15,6        | 104,9                         | 321          | 2011             |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392       | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473                                       | 50           | 4                | 3       | 29,6        | 160,9                         | 473          | 2011             |
| Всего за день:               |   | 420          | 14               | 14,4    | 72,8        | 460,8                         |              |                  |
| Повар                        |   |              | 41,3             | 36,9    | 238,8       | 1432,9                        |              |                  |