



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 рецептур |
|------------------------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 3                     |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Вариант 15                   |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106  | 150          | 4,4              | 4,1     | 12,5        | 106,5                         | ТТК №106     |                  |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395             | 150          | 2,3              | 1,8     | 11,4        | 71,3                          | 395          | 2011             |
|                              | БАТОН                                       | 45           | 3,4              | 1,3     | 23,1        | 117,9                         |              |                  |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                           | 5            | 1,2              | 1,5     | 0           | 17,7                          | 7            | 2011             |
| Итого за завтрак             |                                             | 350          | 11,3             | 8,7     | 47          | 313,4                         |              |                  |
| 2 Завтрак                    |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Итого за 2 завтрак           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                 | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          | 2011             |
|                              |                                             | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |              |                  |
| Обед                         |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ            | 30           | 0,6              | 2,7     | 2,3         | 35,7                          |              |                  |
|                              | СУП С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44     | 150          | 1,8              | 1,8     | 10,1        | 64,2                          | ТТК №44      |                  |
|                              | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                       | 130          | 10,9             | 15,9    | 36,5        | 291,9                         | ТТК №67      |                  |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383      | 150          | 0,1              | 0       | 21,1        | 84,8                          | 383          | 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                |                                             | 500          | 16,2             | 20,7    | 88,2        | 563,4                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                              | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 | 50           | 6,3              | 8,5     | 15,1        | 144,96                        | ТТК №61      |                  |
|                              | 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                              | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473                       | 50           | 4                | 3       | 29,6        | 160,9                         | 473          | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                             | 427          | 14               | 15,9    | 75,2        | 491,26                        |              |                  |
| Всего за день:               |                                             |              | 42,3             | 46,1    | 229,4       | 1459,26                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_