

Согласовано

Заведующий
И.А. Юрова

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 19	Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	
		Омлет натуральный	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72
		Чай с молоком или сливками	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	Итого за завтрак		430	21,6	26,8	37,8	484,8	
2 Завтрак	Сок рыбочно-абрикосовый	200	1,0	0,2		19,6	83,4	399
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2		19,6	83,4	2011
Обед	Огулец соевый	50	0,4	0,1		0,9	6,5	
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	180	2,7	2,0		15,2	90,0	ТТК №88
	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	14,4	13,6		14,7	241,5	ТТК №66
	Компот из сушеных фруктов	200	0,0	0,0		15,5	61,9	376
	Хлеб пеклеваный	40	2,6	0,4		17,0	81,6	
Итого за обед	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3		25,1	118,4	
		670	23,9	16,4		88,4	599,9	
Употребленный полдник	Котлеты, биточки, шницели рубленные	70	11,6	15,2		11,0	234,5	ТТК №61
	Каша рассыпчатая с овощами (печеная)	150	8,1	5,6		36,9	234,4	166
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1	0,0		9,8	39,4	392
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2		15,1	71,0	
	Итого за полдник	450	22,1	21,0		72,8	579,3	
Всего за день:			68,6	64,4		218,6	1 807,4	

Повар