

Согласовано

Заведующий

И.А. Юрова

ЕЖЕОДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Утверждено: ООО «Алеко»

Коваленко А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 День 1	Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВОМ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011	
	Итого за завтрак	380	7,3	6,9	30,6	228,9			
2. Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСТОМ №1	420	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2011	
			9,7	14,4	45,8	374,7			
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88		
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №675	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №675		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011	
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
		20	1,5	0,1	8,7	46,0			
		50	2,8	0,5	12,5	46,0			
	Итого за обед	630	25,1	21,7	79,5	624,4			
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011	
		250	4,2	3,9	57,3	281,3			
	Итого за Полдник								
Ужин	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65		
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4			
Итого за Ужин		480	16,9	16,6	64,4	487,5			
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
Всего за День:	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5			
		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Повар			83,0	61,2	273,6	1 943,8			