

Согласовано

Заведующий
И.А. Юрова

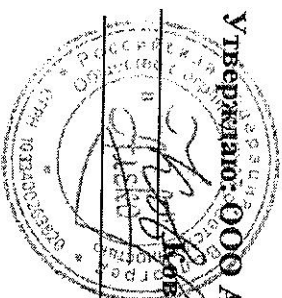
Утверждено: ООО Алеко

И.А. Юрова

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти СУТЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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 1 День 3	Завтрак							
	КАША ЖИТОЯ (манная) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИШЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	Итого за завтрак	84	5,5	5,0	0,3	69,6	213	2011
2. Завтрак	Итого за завтрак	445	14,4	9,8	51,8	351,7		
	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	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							
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) ТТК №79	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК №79	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	Итого за обед	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Подзавтрак	ПЕЧЕНЬЕ	647	16,4	12,5	72,1	487,1		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
	Итого за Подзавтрак	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	Ужин							
	ПОРЕ ИЗ МОРОЖЕНОГО ИЛИ СВЕЖИХ (СВЕЖА) №324	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
	КОТЛЕТЫ, ЕТИОЧКИ, ШНИДЕЛИ РУБЛЕНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	2011
	КАША РАСОГРЕТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,8	32,0	208,5	166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8		
	Итого за ужин	530	24,5	23,6	101,0	737,1		
2. Ужин	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Всего за день:	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
	Повар		68,2	57,9	304,3	2 057,6		