

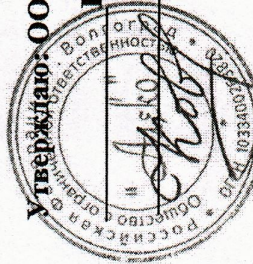
Согласовано

Заведующий *С.В.Смирнов*
 Врач Детской сар. №1



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ 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 2								
День 7								
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	Омлет натуральный ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		430	18,7	24,3	32,0	426,9		
2 Завтрак	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	Помидоры соленые	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками ТТК №202	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202	
	Макаронник с мясом или печенью (говядина) с соусом томатным ТТК №64/№348	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348	2011
	Компот из свежих плодов №372	180	0,1	0,1	20,9	88,0	372	2011
Итого за обед	Хлеб пеклеваный	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		655	25,1	15,8	85,4	606,2		
Полдник	Печенье шоколадное	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
	Напиток из плодов шиповника №398	200	0,7	0,3	20,1	98,1	398	2011
Итого за Полдник		250	4,5	5,2	57,3	306,6		
Ужин	Тесто с соусом (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	Пюре картофельное	150	3,1	4,6	21,2	143,4	321	2011
	Чай с молоком или сливками №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за Ужин		480	18,7	19,7	62,9	517,0		
2 Ужин	Кефир №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			73,1	69,6	284,2	2 032,6		

Повар