



УТВЕРЖДАЮ: ООО Алеко

**Ковалева А.В.**



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-му ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Весна-Лето

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 |                               |               |                  |
| <b>Неделя 2</b>           |                                                                                    |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| <b>День 6</b>             |                                                                                    |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>            | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83                                                       | 180          | 7,3              | 4,2     | 31,4        | 191,3                         | ТТК №83       |                  |
|                           | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                                                 | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393           | 2011             |
|                           | БАТОН                                                                              | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |               |                  |
|                           | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                                                                  | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7             | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>   |                                                                                    | 417          | 12,1             | 8,1     | 56,8        | 348,0                         |               |                  |
| <b>2 Завтрак</b>          | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                                                        | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368           | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b> |                                                                                    | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |               |                  |
| <b>Обед</b>               | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                                      | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |               |                  |
|                           | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88                        | 180          | 2,7              | 2,1     | 14,5        | 89,2                          | ТТК №88       |                  |
|                           | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75                                                            | 140/50       | 13,2             | 13,1    | 13,4        | 234,4                         | ТТК №75       |                  |
|                           | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                                                     | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          | 376           | 2011             |
|                           | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                                   | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |               |                  |
|                           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                     | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |               |                  |
| <b>Итого за обед</b>      |                                                                                    | 720          | 23,4             | 16,0    | 90,6        | 612,4                         |               |                  |
| <b>Полдник</b>            | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                                                             | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467           | 2011             |
|                           | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392                              | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392           | 2011             |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                                                    | 250          | 4,2              | 3,9     | 38,7        | 206,7                         |               |                  |
| <b>Ужин</b>               | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №152, №477 | 150/60       | 19,3             | 18,7    | 40,4        | 413,6                         | ТТК №152, 477 |                  |
|                           | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                                                 | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393           | 2011             |
|                           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                     | 45           | 3,3              | 0,3     | 21,9        | 103,4                         |               |                  |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                                                    | 452          | 22,8             | 19,0    | 72,3        | 558,7                         |               |                  |
| <b>2 ужин</b>             | КЕФИР №401                                                                         | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          | 401           | 2011             |
| <b>Итого за 2 ужин</b>    |                                                                                    | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |               |                  |
| <b>Всего за день:</b>     |                                                                                    |              | 68,4             | 52,2    | 284,4       | 1 909,5                       |               |                  |

Повар Сиф Садрикова Т.Т.