

Согласовано



ЕЖЕОДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждено: ООО Алёко

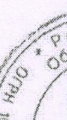
Ковалева А.В.



Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	Неделя 1								
	Вариант 5								
	КАША ЖЕЛТАЯ (перкутесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	305/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011	
Итого за завтрак		355	11	10,1	62,2	387,2			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011	
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1			
Обед									
	САЛАТ ИЗ ОВЕРКЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87		
	ПЛОД ИЗ ПИЦЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №33	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011	
Итого за обед		40	1,3	0,2	8,5	40,8			
Уплотненный	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7			
	Итого за 2 обед	520	17,9	20,5	100,4	617,5			
Уплотненный									
	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7	ТТК №77		
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50	4,9	5,7	4,8	64,1	125	2011	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125	120	2,4	3,3	19	118,7	398	2011	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	71		
Итого за Уплотненный полдник		30	2,3	0,2	15,1	71			
Всего за день:		410	10,8	12,2	59,3	377,8			
Повар			40,6	43	239,6	1457,6			

Согласовано

Утверждено: ООО Алеко



Ковалева А.В.

Зима-Осень

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 Вариант 5	Завтрак	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
		30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	Итого за завтрак	435	13,2	11,6	73,5	457,4		
	2 Завтрак							
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
	Салат из белокочанной капусты	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	Суп картофельный на курином бульоне	180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87	
	Плов из птицы	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
Итого за обед		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		610	35,4	36,1	90,1	833,0		
Уплотненный полдник	Икра кабаржовая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77	
	Картофель отварной с маслом сливочным	130	2,5	3,5	20,6	128,3	125	2011
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Уплотненный полдник		470	16,7	15,4	69,5	506,6		
Всего за день:			66,3	63,3	252,7	1 880,4		