

Согласовано



для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

Утверждаю: ООО Алёко

Ковалева А.В.



| Принем пищи | Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 4 Вариант 20 | КАШКА ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) | 180 | 8,3 | 4,2 | 35,7 | 213,4 | ТТК №105 | |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 103,1 | 395 | 2011 |
| | БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 | | |
| Итого за завтрак | | 430 | 15,2 | 8,1 | 78,5 | 447,5 | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 368 | 2011 |
| Итого за 2 завтрака | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | |
| Обед | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 | | |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 2,0 | 3,7 | 8,8 | 78,5 | ТТК №28 | |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕНЫЕ | 70 | 11,6 | 15,2 | 11,0 | 234,5 | ТТК №61 | 2011 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 130 | 4,9 | 4,4 | 31,1 | 188,4 | 205 | 2011 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 | 383 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | |
| Итого за обед | | 680 | 24,5 | 28,4 | 112,6 | 816,1 | | |
| Уплотненный полдник | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 50 | 0,6 | 0,0 | 1,2 | 6,8 | | |
| | ФРИКАДЕЛКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ | 140/50 | 12,2 | 13,8 | 23,5 | 290,3 | ТТК №32, 355 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| Итого за Уплотненный полдник | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | |
| | | 470 | 15,2 | 14,0 | 49,6 | 407,5 | | |
| Всего за день: | | | 55,7 | 51,3 | 259,7 | 1 752,3 | | |

Повар