

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

Заведующий отделом питания

Школа № 276

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

| Прием пищи                        | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборный рецепт |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|----------------|
|                                   |                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                |
| Неделя 2<br>Вариант 10<br>Завтрак | Икра кабачковая консервированная                 | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |             |                |
|                                   | Омлет натуральный                                | 150          | 15,3             | 18,9    | 2,9         | 249,4                         | ТТК №72     |                |
|                                   | Чай с молоком или сливками                       | 200          | 3,0              | 2,5     | 15,6        | 97,3                          | 394         | 2011           |
|                                   | Батон                                            | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |             |                |
|                                   | Итого за завтрак                                 | 430          | 21,6             | 26,8    | 37,8        | 484,8                         |             |                |
| 2 Завтрак<br>Итого за 2 завтрак   | Сок яблочно-апельсиновый                         | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399         | 2011           |
|                                   |                                                  | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |             |                |
| Обед                              | Огулец свежий                                    | 50           | 0,4              | 0,1     | 0,9         | 6,5                           |             |                |
|                                   | Суп с макаронными изделиями на курином бульоне   | 180          | 2,7              | 2,0     | 15,2        | 90,0                          | ТТК №88     |                |
|                                   | Птица, тушеная в соусе с овощами                 | 150          | 14,4             | 13,6    | 14,7        | 241,5                         | ТТК №66     |                |
|                                   | Компот из сушеных фруктов                        | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          | 376         | 2011           |
|                                   | Хлеб пеклеваный                                  | 40           | 2,8              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |             |                |
|                                   |                                                  | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |             |                |
|                                   | Итого за обед                                    | 670          | 23,9             | 16,4    | 88,4        | 599,9                         |             |                |
| Уплотненный полдник               | Котлеты, биточки, шницели рубленые               | 70           | 11,6             | 15,2    | 11,0        | 234,5                         | ТТК №61     |                |
|                                   | Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)           | 150          | 8,1              | 5,6     | 36,9        | 234,4                         | 166         | 2011           |
|                                   | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом | 180/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392         | 2011           |
|                                   | Хлеб пшеничный                                   | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |             |                |
| Итого за Уплотненный полдник      |                                                  | 450          | 22,1             | 21,0    | 72,8        | 579,3                         |             |                |
| Всего за день:                    |                                                  |              | 68,6             | 64,4    | 218,6       | 1 807,4                       |             |                |

Повар Золу М.Д. Золу