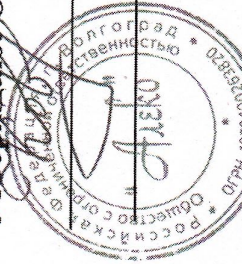


Согласовано



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



# 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 | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                        |                                                  |                                  | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 2<br>Вариант 10 | Завтрак                                          |                                  |                  |         |             |                               |              |                  |
|                        |                                                  | Икра кабачковая консервированная | 50               | 1,0     | 4,5         | 59,5                          |              |                  |
|                        |                                                  | Омлет натуральный                | 150              | 15,3    | 18,9        | 249,4                         | ТТК №72      |                  |
|                        |                                                  | Чай с молоком или сливками       | 200              | 3,0     | 2,5         | 97,3                          | 394          | 2011             |
|                        |                                                  | Батон                            | 30               | 2,3     | 0,9         | 78,6                          |              |                  |
|                        | Итого за завтрак                                 | 430                              | 21,6             | 26,8    | 37,8        | 484,8                         |              |                  |
| 2 Завтрак              | Сок яблочно-абрикосовый                          | 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                   | Огурец 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                               | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
|                        | Хлеб пшеничный                                   | 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 | 190/10                           | 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