

Согласовано сод. № 305

Заведующий

Ирина Александровна

30.05.2025



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 3 Вариант 14	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 сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
		2011						
	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	Итого за завтрак	420	17,9	24,0	26,9	400,7		
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак							
		Сок яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
		Помидоры соленые	50	0,6	0,0	1,2	6,8	
		Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28
		Голубцы ленивые	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75
		Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
		2011						
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	Итого за обед	640	19,6	16,6	69,6	516,3		
Уплотненный полдник								
		Фрикадельки в соусе (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60
		Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205
		2011						
		Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
		2011						
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	
	Итого за Уплотненный полдник	490	23,4	21,9	101,5	718,3		
	Всего за день:		61,9	62,7	217,6	1 818,7		

Повар _____