

Согласовано



Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 15	Завтрак							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ПРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
	Итого за завтрак	430	13,7	11,4	52,8	369,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед								
	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	СУП С КРУПНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44	180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44	
	Плов из пшеницы ТТК №67	150	28,9	31,2	24,8	498,1	ТТК №67	
	Кисель из повидла, джема, варенья №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	Итого за обед	630	37,0	38,1	98,2	837,2		
Полдник	Булочка вешушка №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
	Чай с молоком или сливками №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	Итого за Полдник	250	7,0	5,5	45,2	258,2		
Ужин								
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЕНЫЕ ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
	Чай с лимоном №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9		
	Итого за Ужин	452	17,3	21,3	53,5	493,7		
2 Ужин	Кефир №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
	Всего за день:		80,9	81,5	275,7	2 192,4		

Повар