

Согласовано

И.А. Юрова

Заведующий

И.А. Юрова

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

| Прием пищи            | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции                                | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                       |                                |                                             | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1<br>Вариант 5 | Завтрак                        | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104         | 150              | 6,4     | 4,6         | 23,4                          | ТТК №104     |                  |
|                       |                                | КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395            | 150              | 2,3     | 1,8         | 11,4                          | 395          | 2011             |
|                       |                                | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2          | 30/5/20          | 2,3     | 3,7         | 27,4                          | 2            | 2011             |
|                       | Итого за завтрак               |                                             | 355              | 11      | 10,1        | 62,2                          |              |                  |
|                       | 2. Завтрак                     | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                           | 180              | 0,9     | 0,2         | 17,7                          | 399          | 2011             |
|                       | Итого за 2 завтрак             |                                             | 180              | 0,9     | 0,2         | 17,7                          |              |                  |
| Обед                  |                                | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                         | 30               | 0,4     | 1,9         | 2,5                           | 33           | 2011             |
|                       |                                | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87 | 150              | 2,1     | 2,3         | 11,7                          | ТТК №87      |                  |
|                       |                                | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                       | 130              | 10,9    | 15,9        | 36,5                          | ТТК №67      | 2011             |
|                       |                                | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383      | 150              | 0,1     | 0           | 21,1                          | 383          |                  |
|                       |                                | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                            | 20               | 1,3     | 0,2         | 8,5                           |              |                  |
|                       | Итого за обед                  |                                             | 40               | 3,1     | 0,2         | 20,1                          |              |                  |
|                       |                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 520              | 17,9    | 20,5        | 100,4                         |              |                  |
| Уплотненный           |                                | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ            | 30               | 0,6     | 2,7         | 2,3                           | 35,7         |                  |
|                       |                                | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77  | 50               | 4,9     | 5,7         | 4,8                           | ТТК №77      |                  |
|                       |                                | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125  | 120              | 2,4     | 3,3         | 19                            | 125          | 2011             |
|                       |                                | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398            | 180              | 0,6     | 0,3         | 18,1                          | 398          | 2011             |
|                       |                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 30               | 2,3     | 0,2         | 15,1                          |              |                  |
|                       | Итого за Уплотненный полдник   |                                             | 410              | 10,8    | 12,2        | 59,3                          |              |                  |
|                       | Всего за день:                 |                                             |                  | 40,6    | 43          | 239,6                         |              | 1457,6           |

Повар