

18.09

Согласовано

Ильина Зинаида И.В.

Заведующий

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
Неделя 4 Вариант 20	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	160	2,4	1,9	12,2	76,1	395	2011
		БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
		СЫР (ПОРЦИСМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
	Итого за завтрак		355	13,6	6,1	61,9	373,7		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	0,8	19	91,2		
Обед	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7			
	Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне ТТК №28	150	1,5	3	7,1	62,4	ТТК №28		
	Котлеты, биточки, шницели рыбные ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61		
	Макаронные изделия отварные с маслом №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205		2011
	Кисель из повидла, джема, варенья №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383		2011
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
		25	1,9	0,2	12,5	59,2			
	Итого за обед	535	15,8	19	92,9	593,96			
Уплотненный полдник	Помидоры свежие	40	0,4	0	0,9	5,5			
	Фрикадельки мясные с соусом сметанным ТТК №32/№354	100/30	8,5	9,7	15,9	201,4	ТТК №32, 354		2011
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392		2011
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46			
	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4			
Итого за Уплотненный полдник		400	12	11,8	51,2	375,7			
Всего за день:			42,2	39,7	225	1434,56			

Повар

Согласовано

М.В. Давыдова
М.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

Утверждено: 000 Алеко

Ковалева А.В.

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 4 Вариант 20	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395
		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	2011
	Итого за завтрак		430	15,2	8,1	78,5	447,5	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	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 казачков консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28
		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
		ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
		Итого за обед	680	24,5	28,4	112,6	816,1	
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
		ФРИКАДЕЛКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	140/50	12,2	13,8	23,5	290,3	ТТК №32, 355
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	2011
Итого за Уплотненный полдник		470	15,2	14,0	49,6	407,5		
Всего за день:			55,7	51,3	259,7	1762,3		

Повар