



Согласовано

Давыдова И.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Утверждаю: 0000 Алеко

Алеко Ковалева А.В.



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
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 (ТОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
	Итого за завтрак		355	13,6	8,1	61,9	373,7		
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	91,2			
Обед	Икра КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7			
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ	150	1,5	3	7,1	62,4	ТТК №28		
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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 ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ 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

Сид

Согласовано



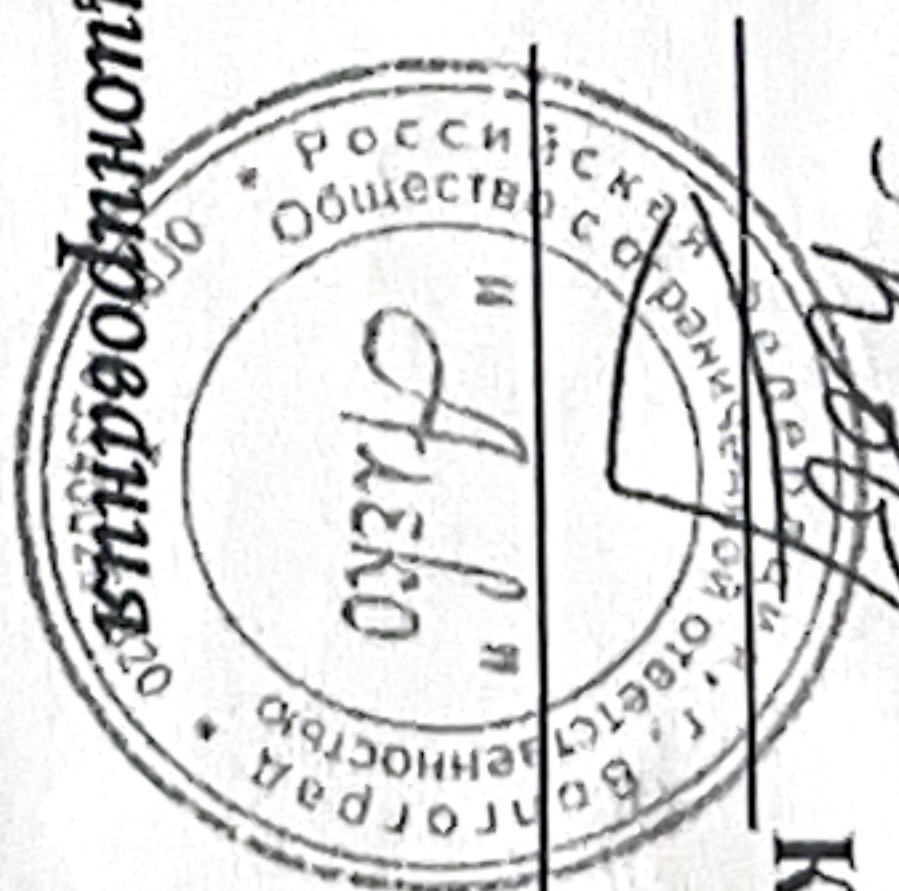
М.В. Заварушина
Заварушина М.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждаю: 000 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 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	2011
		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
	Итого за завтрак		430	15,2	8,1	78,5	447,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед									
		Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		Борщ с капустой и картошкой 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	2011
		Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
		Хлеб пеклеваный	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		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		
		Фрикадельки вкусняшка с соусом сметанным с томатом	140/50	12,2	13,8	23,5	290,3	ТТК №32, 355	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		470	15,2	14,0	49,6	407,5		
	Всего за день:			55,7	51,3	259,7	1 762,3		

Повар *М.В. Заварушина*