

Согласовано

*Заведующий отделом питания сад - детский сад № 274*

*Ковалева А.В.*

Утверждаю: ООО Алеко

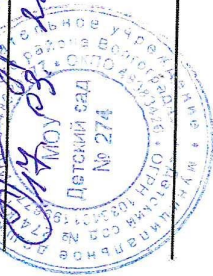
Ковалева А.В.



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<br>День 14 |                                                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                     | Завтрак                                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                     | ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                              | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |              |                  |
|                     | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72                                     | 150          | 15,3             | 18,9    | 2,9         | 249,4                         | ТТК №72      |                  |
|                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392         | 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  |                                                               | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399          | 2011             |
|                     |                                                               | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |              |                  |
| Обед                |                                                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                     | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ                                               | 50           | 0,6              | 0,0     | 1,2         | 6,8                           |              |                  |
|                     | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №23 | 180          | 2,0              | 3,7     | 8,8         | 78,5                          | ТТК №28      |                  |
|                     | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75                                       | 140/50       | 13,2             | 13,1    | 13,4        | 234,4                         | ТТК №75      |                  |
|                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                                  | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011             |
|                     | ХЛЕБ ПЕКОБАННЫЙ                                               | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
| Итого за обед       |                                                               | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
|                     |                                                               | 560          | 20,0             | 17,4    | 71,0        | 533,3                         |              |                  |
| Полдник             |                                                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                     | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                                        | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467          | 2011             |
| Итого за Полдник    |                                                               | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                     |                                                               | 250          | 4,2              | 3,9     | 38,7        | 206,7                         |              |                  |
| Ужин                |                                                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                     | ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54                 | 50           | 1,1              | 2,4     | 5,6         | 49,9                          | 54           | 2011             |
|                     | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (овсяная) ТТК №60                         | 70/30        | 11,5             | 13,1    | 8,3         | 203,3                         | ТТК №60      |                  |
|                     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205                     | 130          | 4,9              | 4,4     | 31,1        | 188,4                         | 205          | 2011             |
|                     | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398                              | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 398          | 2011             |
| Итого за Ужин       |                                                               | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |              |                  |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                | 450          | 20,4             | 20,4    | 78,2        | 600,9                         |              |                  |
| 2 Ужин              |                                                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Итого за 2 ужин     |                                                               | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          | 401          | 2011             |
| Всего за день:      |                                                               | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |              |                  |
| Повар               |                                                               |              | 68,6             | 70,3    | 241,4       | 1 917,5                       |              |                  |