

Согласовано



17.11.25

С.В. Ковалева

Утверждено: ООО Алёко
С.В. Ковалева
С.В. Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 6	Завтрак	КАША УКИДУГА (манная) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393
		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	2011
	Итого за завтрак	СЫР (ГОРЦУЛЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7
	Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	365	11,2	6,4	59,5	340,7	2011
Обед		200	0,8	0,8	0,8	19,0	91,2	368
		200	0,8	0,8	0,8	19,0	91,2	2011
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
	ПОДОВЫЦЫ ПЕЧЕННЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	
	ХЛЕБ ПЕКАВАННЫЙ	150	50	0	11,6	46,5	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		
Итого за обед		540	15,3	12,9	69,2	463		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №152, №477	130/40	10,3	18,3	43,9	344,3	ТТК №152, 477	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	Итого за Уплотненный полдник	400	16	22,3	89,5	586,6		
Всего за день:			43,3	42,4	237,2	1481,5		
Повар								

~~WILLIAM M. JACOUBANO~~
~~CHIEF OF POLICE~~
~~NEW YORK CITY~~
~~100-103340118885~~

Зима-Осень

Уверенно: ООО Алёко
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 2 Вариант 6		КАША ЖИДКАЯ (МАННА)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
Завтрак		ЧАЙ С ЛИМОНОМ							
		БАТОН	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		СЫР (ПОРЦИЙМИ)	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		Итого за завтрак	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
2 Завтрак		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	417	12,1	8,1	56,8	348,0		
Итого за 2 завтрак			200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Обед		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	ТТК №89	
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №89	
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	2011
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		Итого за обед	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
			720	23,4	16,0	90,6	612,4		
Уплотненный полдник		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 477	
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник			467	24,9	22,1	88,3	659,3		
Всего за день:				61,2	47,0	254,7	1 810,9		