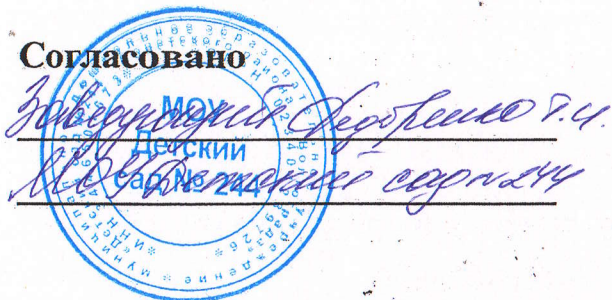


Согласовано



Утверждаю: ООО Алеко



Ковалева А.В.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи             | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры  | Сборник рецептов |
|------------------------|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                        |                                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 3<br>Вариант 11 |                                                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ)                           | 180          | 4,3              | 4,4     | 15,0        | 131,6                         | ТТК №107     |                  |
|                        | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                 | 180          | 2,8              | 2,2     | 15,4        | 92,9                          | 395          | 2011             |
|                        | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                         | 35/10        | 2,8              | 7,5     | 17,7        | 157,7                         | 1            | 2011             |
| Итого за завтрак       |                                                            | 405          | 9,9              | 14,1    | 48,1        | 382,2                         |              |                  |
| 2 Завтрак              | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ                               | 110          | 0,7              | 0,5     | 31,9        | 137,0                         | 388          | 2011             |
| Итого за 2 завтрак     |                                                            | 110          | 0,7              | 0,5     | 31,9        | 137,0                         |              |                  |
| Обед                   | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                          | 50           | 0,6              | 0,0     | 1,2         | 6,8                           |              |                  |
|                        | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ                   | 180          | 2,4              | 2,1     | 13,9        | 85,7                          | ТТК №87      |                  |
|                        | МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 150/30       | 15,2             | 9,0     | 33,5        | 297,2                         | ТТК №64, 348 | 2011             |
|                        | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                    | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011             |
|                        | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                           | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |              |                  |
|                        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                             | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |              |                  |
|                        | Итого за обед                                              |              | 670              | 23,9    | 11,8        | 105,8                         | 648,7        |                  |
| Уплотненный полдник    | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)                  | 50           | 1,1              | 2,4     | 5,6         | 49,9                          | 54           | 2011             |
|                        | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ     | 70/50        | 12,4             | 13,5    | 15,1        | 238,4                         | ТТК №62, 355 | 2011             |
|                        | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                          | 150          | 3,1              | 4,6     | 21,4        | 143,9                         | 321          | 2011             |
|                        | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                              | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                             | 35           | 2,7              | 0,2     | 17,6        | 82,9                          |              |                  |
|                        | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                          | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467          | 2011             |
|                        | Итого за Уплотненный полдник                               |              | 602              | 23,6    | 24,6        | 98,6                          | 724,1        |                  |
| Всего за день:         |                                                            |              | 58,1             | 51,0    | 284,4       | 1 892,0                       |              |                  |

Повар

*Сорокина*