

Согласовано



Утверждаю: ООО Алеко
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 рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 7 Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 БАТОН СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	2011
		180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	
		30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		5	1,2	1,5	0	17,7	7	
		355	11,7	10,8	31,7	316		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Итого за 2 завтрак								
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202 МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫЮ (говядина) С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №64/№354 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,3	0	0,7	4,1		
		150/15	4,1	4	10,4	94	ТТК №202	
		130/20	13	7,4	28,4	251,1	ТТК №64, 354	2011
		150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
		35	2,3	0,3	14,8	71,4		
Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46		
		550	21,3	11,9	81,4	538,4		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БАТОН ПЕЧЕНЬЕ	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74	2011
		110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
		180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
		60	4,5	1,74	30,84	157,2		
		20	1,5	2	14,9	83,4		
Итого за Уплотненный полдник		420	17,5	17,54	77,44	505,8		
Всего за день:			91,4	40,44	208,24	1435,3		

Повар