



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
			Белок, г	Жир, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 8 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	397	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	64	5,5	5	0,3	68,6	213	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		365	16,5	12,7	46,3	364,9		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №366	200	0,8	0,8	19,0	91,2	366	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Итого за 2 завтрак								
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150/10	1,9	4,6	5,7	76,8	ТТК №47	
	СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №675	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №675	180/107	0,2	0	10	41,7	393	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	587	23,6	21,7	55,2	519,7		
Итого за обед								
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,8	0,3	18,1	88,3	398	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за Уплотненный полдник								
Всего за день:								
			54,4	47,8	194,7	1443		

Повар _____