



Согласовано
13.01.2012
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования



Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
Вариант 2								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулосовая) ТТК №104 Молоко Сахар Витон	150 180/10 40	6,4 0,1 3	4,6 0 1,2	23,4 9,8 20,6	159,2 39,4 104,8	ТТК №104 392	2011
Итого за завтрак		380	9,5	5,8	53,8	303,4		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) №388 СОК ЯБЛОЧНЫЙ №398	200 180	0,8 0,9	0,8 0,2	19,0 17,7	91,2 75,1	368 399	2011
Итого за 2 завтрак		380	1,7	1,0	36,7	166,3		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87 ПЛОДЫ ИЗ ПИЦЦЫ ТТК №67 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30 150 130 150 20	0,4 2,1 10,9 0,1 1,3	1,9 2,3 15,9 0,1 0,2	2,5 11,7 36,5 17,4 8,5	29,5 75,8 291,9 71,8 40,8	ТТК №87 ТТК №67 ТТК №67 372	2011
Итого за обед		480	14,8	20,4	76,5	509,8		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125 ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	50 120 180/107 50 20	6,5 2,4 0,2 3,6 1,5	8,2 3,3 0 0,3 2,0	2,1 18 10 25,1 14,9	72,7 118,7 41,7 118,4 83,4	ТТК №74 125 393	2011
Итого за Уплотненный полдник		437	14,4	13,8	71,1	434,9		
Всего за день			40,4	41,0	238,2	1414,4		

Повар Лисовская З.З.

Согласовано



Давыдов
А.В. Ромов

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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



Утверждено: ООО Алеско
А.В. Ковалева
Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 Вариант 2									
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ БАТОН	180/5 190/10 10	7,8 0,1 2,3	5,5 0,0 3,0	28,5 9,8 0,0	195,7 39,4 36,4	ТТК №104 392	2011	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) СОК ЯБЛОЧНЫЙ	420 200	12,1 0,8	9,2 0,8	51,2 19,0	337,0 91,2			
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	368	2011	
Обед		400	1,8	1,0	38,6	174,6	399	2011	
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛОНЕ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	50 190 150	0,7 4,7 28,9	2,9 3,9 31,2	4,1 13,6 24,8	45,6 110,3 499,1	33 ТТК №43 ТТК №67	2011	
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 20	0,1 1,5	0,1 0,1	20,9 9,7	86,0 61,2		372	2011
Итого за обед		610	37,9	38,5	85,8	848,2			
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ЧАЙ С ЛИМОНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	70 150 180/107 50	11,8 2,9 0,2 3,6	6,6 4,1 0,0 0,3	3,1 23,8 10,0 25,1	122,6 148,3 41,7 118,4	ТТК №74 125 393	2011	
Итого за Уплотненный полдник		487	20,2	13,0	76,9	514,4			
Всего за день:		720	61,7	252,5	1 874,2				

Повар Иванов 33