

Согласовано
 14.01.26
 ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень

Утверждено: ООО Алеко
 Ковалева А.В.

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Приним пищи	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак Вариант 3	КАША ЯОЛКОВА (манная) ТТК №83	150	6,1	3,4	28,8		183	ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8		39,4	392	2011
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ №213	64	5,5	5	0,3		68,6	213	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3		52,4		
	Итого за завтрак	405	13,2	9	47,2		323,4		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7		75,1	399	2011
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7		75,1		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5		3,9		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10	1,5	5	7,5		91,2	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) ТТК №79	150	10,0	6,8	25,3		215,8	ТТК № 79	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	150/73,5	0,1	0	7		29	393	2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕНЬЯНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5		40,8		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	9,7		46		
	Итого за обед	540	14,6	12,1	58,5		426,7		
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРОЖИИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40	0,6	1,4	4		33,4	324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ЦИЦЕЛИ РУБЛЕНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354	50/20	6,7	9,7	16,9		167,96	ТТК №61, №354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (СПЕЧЕНАЯ) №165	110	5,7	6,4	26,3		191,4	165	2011
	КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №172	180	0,1	0,1	20,9		86	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1		71		
Итого за Уплотненный полдник	Итого за Уплотненный полдник	440	15,4	17,8	63,2		549,76		
	Всего за день:		44	39,1	206		1402		

Повар Евгений 33

