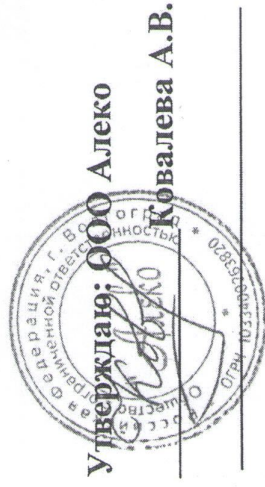


Согласовано *ММУ ОРС №305*



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 | № рецеп-туры  | Сборник рецептур |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                                  |                                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| Неделя 2<br>Вариант 9<br>Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)                                          | 180          | 8,3              | 4,2     | 35,7        | 213,4                         | ТТК №105      |                  |
|                                  | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                                 | 180          | 5,0              | 4,4     | 8,3         | 94,3                          | 400           | 2011             |
|                                  | БАТОН                                                            | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |               |                  |
|                                  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                                   | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7             | 2011             |
|                                  | Итого за завтрак                                                 | 400          | 17,9             | 12,5    | 59,4        | 422,7                         |               |                  |
| 2 Завтрак<br>Итого за 2 завтрак  | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                     | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399           | 2011             |
|                                  |                                                                  | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |               |                  |
|                                  | Итого за 2 завтрак                                               |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Обед                             | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                                  | 50           | 0,7              | 2,9     | 4,1         | 45,6                          | 33            | 2011             |
|                                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/10       | 1,7              | 5,1     | 9,2         | 95,5                          | ТТК №28       |                  |
|                                  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                                      | 150          | 19,6             | 11,4    | 16,9        | 243,0                         | ТТК №68       |                  |
|                                  | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                                | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         | 383           | 2011             |
|                                  | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                 | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |               |                  |
|                                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                   | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |               |                  |
| Итого за обед                    |                                                                  | 640          | 26,9             | 19,9    | 86,8        | 634,7                         |               |                  |
| Уплотненный полдник              | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ         | 150/50       | 27,7             | 19,9    | 31,4        | 429,7                         | ТТК №151, 477 |                  |
|                                  | КЕФИР                                                            | 200          | 5,6              | 4,9     | 7,8         | 102,8                         | 401           | 2011             |
|                                  | БАТОН                                                            | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131,0                         |               |                  |
| Итого за Уплотненный полдник     |                                                                  | 450          | 37,1             | 26,3    | 64,9        | 663,5                         |               |                  |
| Всего за день:                   |                                                                  |              | 82,9             | 58,9    | 230,7       | 1 804,3                       |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_