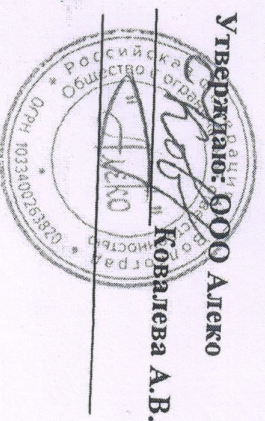




ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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 рецептур
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Неделя 3 Вариант 14	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7	
		Омлет натуральным ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72
		Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392
		Батон	40	3	1,2	20,6	104,8	2011
Итого за завтрак			390	11,8	12,3	39,2	350,2	
2 Завтрак		Сок яблочно-виноградный №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
Итого за 2 завтрак			180	0,9	0,2	17,7	75,1	2011
Обед		Помидоры соленные	30	0,3	0	0,7	4,1	
		Борщ с капустой и картофелем на мяско-костном бульоне ТТК №28	150	1,5	3	7,1	62,4	ТТК №28
		Полыбец ленивые ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75
		Компот из свежих плодов №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
Итого за обед		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
			20	1,5	0,1	9,7	46	
			805	12,3	13,8	54,7	402,3	
Уплотненный полдник		Фрикадельки в соусе (говядина) ТТК №60	50/50	8,3	9,8	15,6	154,2	ТТК №60
		Макаронные изделия отварные с маслом №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205
		Хлеб пшеничный	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
		Булочка ванильная №467	30	2,3	0,2	15,1	71	2011
Итого за Уплотненный полдник			50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
Всего за день:			450	19,4	18,6	104	646,9	
Повар				44,4	44,9	215,6	1 484,5	

Согласовано



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Утверждаю: 000 Алеко

Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
Вариант 14								
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	Омлет натуральный	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		420	17,9	24,0	26,9	400,7		
2 Завтрак								
	Сок яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
	Помидоры соленные	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	Голубцы ленивые	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75	
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		640	19,6	16,6	69,6	516,3		
Уплотненный полдник								
	Фрикадельки в соусе (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	Булочка ванильная	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		490	23,4	21,9	101,5	718,3		
Всего за день:			61,9	62,7	217,6	1 818,7		

Повар