

Согласовано

Центр развития  
Забудущий



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 рецептур |
|------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                              |                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 2<br>Вариант 10       |                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                      | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                       | 30           | 0,6              | 2,7     | 2,3         | 35,7                          |              |                  |
|                              | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72                              | 130          | 8,1              | 8,4     | 6,5         | 180,3                         | ТТК №72      |                  |
|                              | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                        | 150          | 2,6              | 2,3     | 11,2        | 76,2                          | 394          | 2011             |
|                              | БАТОН                                                  | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |              |                  |
| Итого за завтрак             |                                                        | 350          | 14,3             | 14,6    | 40,6        | 397                           |              |                  |
| 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 СОЛЕННЫЙ                                        | 30           | 0,2              | 0       | 0,5         | 3,9                           |              |                  |
|                              | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88 | 150          | 2,3              | 1,8     | 12,7        | 75,1                          | ТТК №88      |                  |
|                              | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66              | 150          | 14,4             | 13,6    | 14,7        | 241,5                         | ТТК №66      |                  |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                         | 150          | 0                | 0       | 11,6        | 46,5                          | 376          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                        | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          |              |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
| Итого за обед                |                                                        | 540          | 21               | 15,9    | 66,2        | 494,6                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61            | 50           | 6,3              | 8,5     | 15,1        | 144,96                        | ТТК №61      |                  |
|                              | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166            | 120          | 6,3              | 4,48    | 28,7        | 203                           | 166          | 2011             |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392  | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                        | 400          | 15,8             | 13,18   | 73,7        | 482,06                        |              |                  |
| Всего за день:               |                                                        |              | 52               | 43,88   | 198,2       | 1448,76                       |              |                  |

Повар