

Согласовано

И.А. Юрова

Заведующий
И.А. Юрова

ЕЖЕДУЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждено: ООО Алеко

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 3 Вариант 11	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	150	3,5	3,9	12,3	100,8	ТТК №107	2011	
		КОРЕННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395		
		СЫР (ПОРЦИЙНЫ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7		2011
		БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9			
			350	10,4	8,5	46,8	307,7			
Итого за завтрак									2011	
2. Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388		2011	
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0				
Обед		ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1	ТТК №87	2011	
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87		
		МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №64	150	14,8	7,5	31,5	272,7	ТТК №64		
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46				
		520	20,1	10,3	80,2	515,7				
Уплотненный полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54		30	0,4	1,5	2,3	24,6	54	2011	
		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №62/№354	50/30	6,5	9,2	9,9	132,6	ТТК №62, 354	2011	
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011	
		ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0	10	41,7	393	2011	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46			
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011		
		487	15	18	79,7	518,5				
Всего за День:			46,2	37,3	238,6	1478,9				

Повар