

Согласовано

Ирина Викторовна
Заведующий

И.А. Юрова

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждаю: ООО Алеко

Ирина Викторовна
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 12									
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83		
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	64	5,5	5,0	0,3	68,6	213		2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400		2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4			
Итого за завтрак		425	19,3	14,2	50,3	406,6			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368		2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33		2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,7	5,5	7,5	93,5	ТТК №47		
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	13,3	13,4	12,6	226,5	ТТК №61		
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПЕЧЕНЕВА)	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166		2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0,0	28,4	114,0	363		2011
	ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
Итого за обед		750	27,3	28,4	111,5	825,0			
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50	24,3	18,8	38,6	432,4	ТТК №156, 477		
	СНЕЖОК №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4			
Итого за Уплотненный полдник		450	33,6	24,9	78,1	686,0			
Всего за день:			81,0	68,3	258,9	2 008,8			

Левар