

Согласовано

С.В. Поник
 Директор ООО Алеко
 9.04.2012

ЕЖЕДУНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Утверждено: ООО Алеко
С.В. Поник
 Ковалева А.В.
 Директор ООО Алеко

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КУРУНОЙ (РЕЧУЕВОЙ) ТТК №105	150	4,4	4,1	12,5	105,5	ТТК №105	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	150/7,5	0,1	0	7	29	393	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	СЫР (ДОРИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,6	19,0	91,2	368	
Итого за завтрак		565	10,3	7,9	64,2	375,4		2011
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №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	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		2011
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	156,1	205	
	КОМОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		560	16,1	14,4	84,1	521,5		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	50	6,1	8	8,1	109,6	ТТК №62	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за Уплотненный полдник	БЛЮЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4	3	29,6	180,9	473	2011
		420	14	14,4	72,8	460,8		
Всего за день:			41,3	36,9	238,8	1432,9		

Повар Евгеньевна Д.Д.

Утверждено



Ирина Николаевна
И.Н. Николаева

РЕЖИМ ПИТАНИЯ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Утверждено
Ирина Николаевна
Ирина Николаевна 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				
Завтрак	Суп молочный с крутой (гречневой)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТК №106		
	Чай с лимоном								
	Бутерброд с сыром	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
	Фрукты свежие (яблоко)	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011	
	Итого за завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
2 Завтрак	Сок яблочный	637	12,7	13,7	63,6	440,5			
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Обед	Помидоры соленные	200	1,0	0,2	19,6	83,4			
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясокостном бульоне	60	0,7	0,0	1,4	8,1			
	Тэфтели с соусом (говядина)	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТК №43		
	Макаронные изделия отварные с маслом	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТК №65	2011	
	Компот из сушеных фруктов	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011	
	Хлеб пеклеваный	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011	
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
	Итого за обед	20	1,5	0,1	9,7	45,0			
		730	24,7	21,2	99,3	701,6			
	Уплотненный полдник	Котлета рубленая из птицы	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТК №62	
	Пюре картофельное	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4			
	Булочка вешушка	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011	
Итого за Уплотненный полдник		500	22,1	18,8	94,5	641,0			
Всего за день:			60,5	53,9	277,0	1 866,5			

Повар