



Сотласовано
 Директор: Ш.В. Давидович
 Дата: 24.02.2011
 Подпись: Ш.В. Давидович

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

Утверждено: ООО Алеко
 Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Завтрак	Каша жидкая (манная)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011			
		Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4		392		
		Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4				
		Яица вареные	64	5,5	5,0	0,3	68,6		213		
		Итого за завтрак	445	14,4	9,8	51,8	351,7				
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	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		2011			
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5		ТТК №28		
		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150	10,0	6,8	25,3	215,8		ТТК № 79		
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7		393		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0				
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6				
		Итого за обед	647	16,4	12,5	72,1	487,1				
		Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60	1,0	1,9	6,2		47,8	324	2011
				КОТЛЕТЫ, БИГОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30	12,0	16,4		12,7	257,0	ТТК №61, 354
				КАША РАСЫЛЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ)	130	7,0	4,8		32,0	208,5	166
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180			0,1	0,1	20,9	86,0	372			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60			4,4	0,4	29,2	137,8				
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50			4,0	3,0	29,6	160,9	473			
Итого за Уплотненный полдник		580	28,5	26,6	130,6	898,0					
Всего за день:			60,3	49,1	274,1	1 820,2					

Повар