



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 3 Вариант 12	ЗАВТРАК							
	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3		
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
Итого за завтрак		355	11	10,1	62,2	387,2		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399							
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед		520	17,9	20,5	100,4	617,5		
Уплотненный	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ							
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125	50	4,9	5,7	4,8	64,1	ТТК №77	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	120	2,4	3,3	19	118,7	125	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
Итого за Уплотненный подник		30	2,3	0,2	15,1	71		
Всего за день:		410	10,8	12,2	59,3	377,8		
Повар			40,6	43	239,6	1457,6		