



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

| Прием пищи         | Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                    |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| <b>Неделя 4</b>    |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>День 18</b>     |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак            | КАША ЖИДКАЯ (ГРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104                             | 180/5        | 7,8              | 5,5     | 29,5        | 195,7                         | ТТК №104     |                  |
|                    | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392          | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                    | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7  | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,4                          | 7            | 2011             |
| Итого за завтрак   | БАТОН  | 25           | 1,9              | 0,7     | 12,9        | 65,5                          |              |                  |
|                    |  | 400          | 12,1             | 9,2     | 51,2        | 337,0                         |              |                  |
| 2 Завтрак          | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399  | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399          | 2011             |
|                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                                    | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          | 2011             |
| Итого за 2 завтрак |  | 400          | 1,8              | 1,0     | 38,6        | 174,6                         |              |                  |
| Обед               | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33  | 60           | 0,8              | 3,5     | 4,9         | 54,6                          | 33           | 2011             |
|                    | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87 | 180          | 4,7              | 3,9     | 13,6        | 110,3                         | ТТК №43      |                  |
|                    | ГЛОН ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67  | 150          | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         | ТТК №67      |                  |
|                    | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                                   | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011             |
|                    | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ   | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                          |              |                  |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
| Итого за обед      |  | 620          | 38,0             | 39,1    | 86,6        | 857,2                         |              |                  |
| Полдник            | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473  | 50           | 4,0              | 3,0     | 29,6        | 160,9                         | 473          | 2011             |
|                    | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383                         | 200          | 0,1              | 0,0     | 28,4        | 114,0                         | 383          | 2011             |
| Итого за Полдник   |  | 250          | 4,1              | 3,0     | 58,0        | 274,9                         |              |                  |
| Ужин               | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65                            | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №65      |                  |
|                    | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344                                  | 150          | 2,8              | 5,9     | 14,9        | 134,6                         | 344          | 2011             |
|                    | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393   | 180/10/7     | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
| Итого за Ужин      |  | 467          | 14,8             | 18,4    | 45,6        | 427,6                         |              |                  |
| 2 Ужин             | КЕФИР №401   | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          | 401          | 2011             |
| Итого за 2 ужин    |  | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |              |                  |
| Всего за день:     |  |              | 75,9             | 75,1    | 287,0       | 2 163,8                       |              |                  |

Повар