

Согласовано

заведующий
 [подпись]
 [подпись]



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 рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	
Итого за завтрак	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	380	9,5	5,8	53,8	303,4		
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	380	1,7	1,0	36,7	166,3		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
Итого за обед	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №87	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	46	
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	520	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за Уплотненный полдник	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) ТТК №44	50/30	6,6	7,8	20,7	596,6		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	110	2	4,3	15,2	143,9	ТТК №65	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10/7	0,2	0	10,8	97,7	344	2011
Всего за день:		25	1,9	0,2	12,5	41,7	393	2011
		412	10,7	12,3	48,5	342,5		
Повар		39,5	39,8	233,8	1 408,8			

Согласовано

*Заведующий отделом
З/сч 211*

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г			
Завтрак Неделя 4 Вариант 18	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	
Итого за завтрак		420	12,1	9,2	51,2	337,0	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
	Итого за 2 завтрак	400	1,8	1,0	38,6	174,6	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
	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	610	37,9	38,5	85,8	848,2	
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
Итого за Уплотненный полдник	467	14,8	18,4	45,6	427,6		
Всего за день:		66,6	67,1	221,2	1 787,4		

Повар _____

