



Согласовано

Заведующий отделом
И.В. Ковалева



Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Икра кабачковая консервированная | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 | | |
| | Омлет натуральный | 150 | 15,3 | 18,9 | 2,9 | 249,4 | ТТК №72 | |
| | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | Батон | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | | |
| Итого за завтрак | | 420 | 17,9 | 24,0 | 26,9 | 400,7 | | |
| 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 | | | | | | | | |
| | Помидоры свежие | 50 | 0,6 | 0,0 | 1,2 | 6,8 | | |
| | Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне | 180 | 2,0 | 3,7 | 8,8 | 78,5 | ТТК №28 | |
| | Голубцы ленивые | 140/30 | 12,8 | 12,3 | 12,0 | 217,4 | ТТК №75 | |
| | Компот из свежих плодов | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 | 372 | 2011 |
| | Хлеб пеклеваный | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| Итого за обед | | 640 | 19,6 | 16,6 | 69,6 | 516,3 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | Фрикадельки в соусе (говядина) ТТК №60 | 70/30 | 11,5 | 13,1 | 8,3 | 203,3 | ТТК №60 | |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 130 | 4,9 | 4,4 | 31,1 | 188,4 | 205 | 2011 |
| | Напиток из плодов отварных с маслом | 180 | 0,6 | 0,3 | 18,1 | 88,3 | 398 | 2011 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | |
| | Булочка ванильная | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 | 2011 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 490 | 23,4 | 21,9 | 101,5 | 718,3 | | |
| Всего за день: | | | 61,9 | 62,7 | 217,6 | 1 818,7 | | |

Ответственное лицо _____