



*Заведующий лабораторией  
Ирина Валерьевна  
16.01.2012*

Утверждаю: **ООО Алело**  
*Ирина Валерьевна*  
Ковалева А.В.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Весна-Лето**  
**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			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	305/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
Итого за завтрак		415	13,3	10,2	77,1	457,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №389	200						
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
Итого за обед	ПЕЧЕНЬ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Полдник	БУЛОЧКА ВЕСУШКА №473	720	21,9	20,1	89,2	636,7		
	Итого за Полдник	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
Ужин	НАЛИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200	0,7	0,3	20,1	98,1	398	2011
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	250	4,7	3,3	49,7	259,0		
Итого за Ужин	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №382	180	3,9	3,9	39,7	214,1	166	2011
	Итого за Ужин	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
2 Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	Итого за 2 ужин	450	18,1	10,7	67,7	447,1		
Итого за 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		
Итого за день:		180	64,1	48,9	310,3	1 976,4		
Итого за день:		180	64,1	48,9	310,3	1 976,4		

Ответственное лицо