

Утверждаю: 000

Утверждаю: **ООО Алеко**  
**Совалева А.В.**

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-МИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ



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 рецептов |      |
|------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|------|
|                              |                                     |                                    | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |      |
| Неделя 3<br>Вариант 15       | Завтрак                             |                                    |                  |         |             |                               |            |                  |      |
|                              |                                     | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) | 180              | 5,3     | 4,8         | 15,1                          | 125,3      | ТТК №106         |      |
|                              |                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                     | 10               | 2,3     | 3,0         | 0,0                           | 36,4       | 7                |      |
|                              |                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ         | 200              | 3,1     | 2,4         | 17,1                          | 103,1      | 395              | 2011 |
|                              |                                     | БАТОН                              | 40               | 3,0     | 1,2         | 20,6                          | 104,8      |                  | 2011 |
|                              | Итого за завтрак                    | 430                                | 13,7             | 11,4    | 52,8        | 369,6                         |            |                  |      |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)              | 200                                | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368        | 2011             |      |
|                              | Итого за 2 завтрак                  | 200                                | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |            |                  |      |
| Обед                         | Икра кабачковая консервированная    | 50                                 | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |            |                  |      |
|                              | СУП С КРУПКОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ    | 180                                | 2,2              | 1,9     | 12,9        | 78,0                          | ТТК №44    |                  |      |
|                              | Плов из птицы                       | 150                                | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         | ТТК №67    |                  |      |
|                              | Кисель из повидла, джема, варенья   | 180                                | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         | 383        | 2011             |      |
|                              | Хлеб пеклеваный                     | 50                                 | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |            |                  |      |
|                              | Хлеб пшеничный                      | 20                                 | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |            |                  |      |
| Итого за обед                |                                     | 630                                | 37,0             | 38,1    | 98,2        | 887,2                         |            |                  |      |
| Уплотненный полдник          | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 70                                 | 11,6             | 15,2    | 11,0        | 234,5                         | ТТК №61    |                  |      |
|                              | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)            | 150                                | 2,8              | 5,9     | 14,9        | 134,6                         | 344        | 2011             |      |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                       | 180/10/7                           | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41,7                          | 393        | 2011             |      |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 30                                 | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |            |                  |      |
| Итого за Уплотненный полдник |                                     | 447                                | 16,9             | 21,3    | 51,0        | 481,8                         |            |                  |      |
| Всего за день:               |                                     |                                    | 68,4             | 71,6    | 221,0       | 1 829,8                       |            |                  |      |
| Ответственное лицо           |                                     |                                    |                  |         |             |                               |            |                  |      |