

Согласовано

И.А. Юрова

Заведующий

И.А. Юрова

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры  | Сборник рецептур |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                              |                                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| Неделя 2                     |                                                                                    |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Вариант 6                    |                                                                                    |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83                                                       | 150          | 6,1              | 3,4     | 26,8        | 163                           | ТТК №83       | 2011             |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                                                 | 150/7/3,5    | 0,1              | 0       | 7           | 29                            | 393           |                  |
|                              | БАТОН                                                                              | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131                           |               |                  |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                                                                  | 5            | 1,2              | 1,5     | 0           | 17,7                          | 7             |                  |
| Итого за завтрак             |                                                                                    | 365          | 11,2             | 6,4     | 59,5        | 340,7                         |               |                  |
| 2. Завтрак                   | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН) №371                                            | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 371           | 2011             |
| Итого за 2 завтрак           |                                                                                    | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |               |                  |
| Обед                         |                                                                                    |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                              | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                                                    | 30           | 0,2              | 0       | 0,5         | 3,9                           | ТТК №88       | 2011             |
|                              | СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88                         | 150          | 2,3              | 1,9     | 12,1        | 74,2                          |               |                  |
|                              | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75                                                            | 120/15       | 7,6              | 10,4    | 11,3        | 177,2                         | ТТК №75       |                  |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                                                     | 150          | 0                | 0       | 11,6        | 46,5                          | 376           |                  |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЕВАННЫЙ                                                                    | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102                           |               |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                     | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5        | 59,2                          |               |                  |
| Итого за обед                |                                                                                    | 540          | 15,3             | 12,9    | 69,2        | 463                           |               |                  |
| Уплотненный полдник          |                                                                                    |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                              | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №152, №477 | 130/40       | 10,3             | 18,3    | 43,9        | 344,3                         | ТТК №152, 477 | 2011             |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                                                 | 150/7/3,5    | 0,1              | 0       | 7           | 29                            | 393           |                  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                     | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |               |                  |
|                              | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                                                             | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467           |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                                    | 400          | 16               | 22,3    | 89,5        | 588,6                         |               |                  |
| Всего за день:               |                                                                                    |              | 43,3             | 42,4    | 237,2       | 1481,5                        |               |                  |

Полар