

Утверждаю: 000

## Зима-Осень

## Зима-Осень

Повар.

Согласовано *Заведующий*  
*М.В. Данилова*  
*Трофимова Т.С.*

Утверждено *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 рецептур |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                  |                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 2<br>Вариант 7<br>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                                                       | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |              |                  |
| Итого за завтрак                 |                                                             | 430          | 18,7             | 24,3    | 32,0        | 426,9                         |              |                  |
| 2 Завтрак<br>Итого за 2 завтрак  | Сок яблочно-абрикосовый                                     | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399          | 2011             |
|                                  |                                                             | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |              |                  |
| Обед                             | Помидоры соленные                                           | 50           | 0,6              | 0,0     | 1,2         | 6,8                           |              |                  |
|                                  | Суп картофельный с мясными фрикадельками                    | 180/25       | 6,6              | 6,3     | 12,8        | 134,6                         | ТТК №202     |                  |
|                                  | Макаронник с мясом или печенью (говядина) с соусом томатным | 150/30       | 15,2             | 9,0     | 33,5        | 297,2                         | ТТК №64, 348 | 2011             |
|                                  | 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                          |              |                  |
| Итого за обед                    |                                                             | 655          | 25,1             | 15,8    | 85,4        | 606,2                         |              |                  |
| Уплотненный полдник              | Тефтели с соусом (говядина)                                 | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №65      |                  |
|                                  | Пюре картофельное                                           | 150          | 3,1              | 4,6     | 21,2        | 143,4                         | 321          | 2011             |
|                                  | Чай с молоком или сливками                                  | 200          | 3,0              | 2,5     | 15,6        | 97,3                          | 394          | 2011             |
|                                  | Хлеб пшеничный                                              | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник     | Булочка веснушка                                            | 50           | 4,0              | 3,0     | 29,6        | 160,9                         | 473          | 2011             |
|                                  |                                                             | 530          | 22,7             | 22,7    | 92,5        | 677,9                         |              |                  |
| Всего за день:                   |                                                             |              | 67,5             | 63,0    | 229,5       | 1 794,4                       |              |                  |

Повар \_\_\_\_\_