



Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ми ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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			
Неделя 2 Вариант 10 Завтрак	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7	ТТК №72	2011
	Омлет натуральный ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	394	
	Чай с молоком или сливками №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2		
		40	3	1,2	20,6	104,8		
	Батон	350	14,3	14,6	40,6	397		
Итого за завтрак							399	2011
2 Завтрак	Сок яблочно-виноградный №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	Огурец соленый	30	0,2	0	0,5	3,9	ТТК №88	2011
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне ТТК №88	150	2,3	1,8	12,7	75,1	ТТК №66	
	Птица, тушенная в соусе с овощами ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	378	
	Компот из сушеных фруктов №378	150	0	0	11,6	46,5		
	Хлеб пеклеваный	40	2,6	0,4	17	81,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46		
	Хлеб пшеничный	540	21	15,9	66,2	494,6		
	Итого за обед						ТТК №61	
Уплотненный полдник	Котлеты, биточки, шницели рубленые ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	166	2011
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая) №166	120	6,3	4,48	28,7	203	392	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4		
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	Итого за Уплотненный полдник	400	15,8	13,18	73,7	482,06		
Всего за день:			52	43,88	198,2	1448,76		

Повар

