



Согласовано

С.В. Ковалева
Заведующий отделом
научно-исследовательской работы



Утверждено ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти СУПЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Пример пищи	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательное вещество		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г			
Завтрак	КАША ЯЧЕВЯНАЯ (пшеница) ТТК №105	150	7	1,3	29,1	175,1	ТТК №105
	КОФЕ РАСТВОРЕННОЕ С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	29,1	175,1	ТТК №105
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	300/200	2,3	3,7	27,4	168	395
	БАНАН	40	3	1,2	20,6	104,6	2
	Итого за завтрак	355	14,6	10,2	86,5	597,9	
2. Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛКО) №368	200	0,8	0,6	15,0	91,2	368
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,6	15,0	91,2	
Обед	СУПЦА СЫРНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	
	ШАШЛЫК С КУРИНОМ	150	1,7	3	6,9	57,7	ТТК №47
	БУЛЬОН ТТК №47	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №46
	КОМПОТ ИЗ СЛИВНЫХ ФРУКТОВ №376	20	1,3	0,2	11,6	46,5	376
	ХЛЕБ ПЕЧЕННЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	42,8	
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕЧЕННЫЙ	520	19,1	16,9	56,9	438,4	
	СУПЦА ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	5,5	8,2	7,1	72,7	ТТК №74
Уютный полдник	ПЕЧЕННЫЕ ПИШКИ	110	2,3	3,3	15,5	104,9	371
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЕМ, ДЖЕМОМ, МЯГОМ, ПОВИДЛОМ	180/10	0,1	0	9,8	39,4	352
	КОФЕ РАСТВОРЕННОЕ	20	1,5	0,1	9,7	46,5	
	БУЛЬОН ВАРЕННЫЙ №467	50	4,1	3,6	20,9	167,3	467
	Итого за уютный полдник	420	14,5	15,5	66,1	439,3	
Всего за день:			49	42,4	224,5	1465,8	

П.В.В.

Согласовано: 

Утверждаю: ООО Алско
Ковалева А.В.

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	№ рецептур	Сборник рецептов			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Неделя 4 Вариант 16 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,7	35,7	213,4	ТТК №105	2011			
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395		2011		
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ МИН ПОВИДОМ	3065/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2			2011	
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4					2011
		455	15,2	10,9	90,5	525,6					
Итого за завтрак											
Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011			
	Итого за 2 завтрака	200	0,8	0,8	19,0	91,2					
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		ТТК №47 ТТК №66 376 81,6 125,1 580,7			
	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,5	7,2	70,2			2011		
	ПИТИА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	14,4	13,6	14,7	241,5				2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8					2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	40	2,6	0,4	17,6	81,6					
Итого за обед	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1		2011			
		630	21,7	20,6	76,1	580,7			2011		
Плотный полдник	СУП ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,0	3,1	122,6	ТТК №74			2011	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	16,5	124,4	321				2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ЛЕДЯ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2011			
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467		2011		
Итого за плотный полдник		480	21,8	14,6	80,4	548,4	2011				
Итого за день			56,5	46,9	266,0	1 745,9				2011	
Итого за день			56,5	46,9	266,0	1 745,9					2011
Итого за день			56,5	46,9	266,0	1 745,9		2011			
Итого за день			56,5	46,9	266,0	1 745,9			2011		
Итого за день			56,5	46,9	266,0	1 745,9	2011				
Итого за день			56,5	46,9	266,0	1 745,9				2011	