



Согласовано

С.В. Мухоморова
Заведующий лабораторией
Федерального научного центра
по безопасности
пищи



Утверждено: ООО Алеко

С.В. Мухоморова А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕЗЕЛО
Зима-Осень

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

Прим. пища	Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Валек, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Вариант 1								
Вариант 2								
Завтрак	КАША ЯЧМЕННАЯ (перловка+маис) ТТК №104	150	6,4	23,4	159,2	ТТК №104		
	Молоко	180/10	0,1	0	9,8	59,4	362	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,8	104,6		
		380	9,5	9,8	53,8	323,4		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №318	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №319	100	0,6	0,2	17,7	36,1	368	2011
		380	1,7	1,0	36,7	166,3		
	Итого за 2 завтрак							
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	СУП ИЗ КУРИНОГО БУЛЬОНА ТТК №87	150	2,1	2,5	11,7	75,8	ТТК №87	
	ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	0,9	1,9	36,3	291,6	ТТК №67	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
		480	14,8	20,4	76,8	509,8		
Уютный полдник	СУП ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	5,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74	
	МАРГАРИН СТАВРОПОЛЬСКИЙ №125	120	2,4	3,1	19	118,7	125	2011
	ЧАЙ С ЗАМЕСКОМ №393	180/107	0,2	0	41,7	159	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за Уютный полдник	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
		427	14,4	13,8	71,1	424,9		
Всего за день:			40,4	41,0	238,2	1 414,4		

Получено

Согласовано
 [Подпись]
 [Подпись]
 [Подпись]



Утверждено ООО Алеко
 [Подпись]
 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		На рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	КАША ЯЧМЕННАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104		2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДОМ	180/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392		2011
	СЫР (ПОРЦИОН)	10	2,3	3,0	0,0	35,4	7		
	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5			
	Итого за завтрак	420	12,1	9,2	51,2	337,0			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368		2011
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	10,8	81,4	399		2011
	Итого за 2 завтрак	400	1,8	1,0	29,8	172,6			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33		2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРЬХИ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43		2011
	ПЕЧЕНЬ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	495,1	ТТК №67		2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	31,2		2011
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	30	2,0	0,3	12,7	61,2			
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
	Итого за обед	610	37,9	38,5	85,8	848,2			
Уполоточный полдник	СУПЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,8	ТТК №74		2011
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	4,1	23,8	148,3	125		2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	363		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4			
	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4			
Итого за Уполоточный полдник	Итого за Уполоточный полдник	487	20,2	13,0	76,9	514,4			
	Всего за день		72,0	61,7	292,5	1874,2			
Повар									