



Согласно в/но

С.В. Ковалева



Исполнитель: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти СУТНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прим. пищи	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
Вариант 3								
Завтрак	КАША ЖЕЛТОКАШ (манная) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №182	150/10	0,1	0	9,6	39,4	382	2011
	Яблоко варенье №213	54	5,5	5	0,3	88,6	213	2011
	БАТОН	70	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		425	13,2	9	47,2	222,4		
2 Завтрак	СОС ЯБЛОЧНО-ВЯНОГРАДНЫЙ №399	160	0,6	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		160	0,6	0,2	17,7	75,1		
Обед	ЖУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	33	0,2	0	0,5	3,9		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНО-КОСТОМ	150/10	1,5	6	7,5	91,2	ТТК №28	
	БУЛЬОН С ОВОЩАМИ ТТК №28	150	10,0	6,8	25,3	215,6	ТТК №79	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИМ ПЕЩЕЮ (ленин)	150/13,5	0,1	0	7	29	393	2011
	Чай с сахаром №393	23	1,3	0,2	8,5	40,9		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,2	0,1	9,2	46		
Итого за обед		540	14,6	12,1	59,5	426,7		
Уютный полдник	ЖЕЛЕ ИЗ МОРОЖЕНОГО ИЛИ СВЕЖИХ (свежая) №324	43	0,6	1,4	4	32,4	324	2011
	КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ, ШИШЕЛКИ РУБЕНЫЕ С СОУСОМ	50/10	6,7	9,7	16,6	107,96	ТТК №1, №354	2011
	Чай с сахаром №393	15	0,7	0,4	25,3	191,2	191,2	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ (ПЕЩЕЮ) №166	150	0,1	0,1	20,9	86	179	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за Уютный полдник		443	15,4	17,8	83,2	549,76		
Всего за день:		64	39,1	296	1402			
Повар								

[illegible][illegible]

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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 3	Завтрак	180	7,9	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
		29	1,5	0,6	10,3	52,4		
		БАЛОН	5,1	5,0	0,3	68,6	213	
		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	14,4	9,8		351,7		
	Итого за завтрак	445						
2 Завтрак	СОК ЛЕОНЧО-АВРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
	Обед							
	ОУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	59	0,4	0,1	0,9	6,6		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28	2011
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНО-МЯСНАЯ	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК № 79	
	180/100Т	0,2	0,0	10,0	41,7	393		
	ЧАЙ С ТИМОНОМ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПЕЧЕНАЧНЫЙ	647	16,4	12,5	72,1	467,1		
	Итого за обед							
Уплотненный подник	ПЮР. ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛА (СВЕЖА)	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
	КОЛЕТЫ, БАТСКИ, ШИШЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	70/90	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	2011
	КАША РАССЛАБЛЕННАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕНЕВЧА)	130	7,0	4,8	32,0	203,5	196	2011
	КОМПОЗИЦИОННЫЕ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	23,2	117,8	473	2011
Итого за Уплотненный подник	БУЛОЧКА ВЕРШУШКА	50	4,0	3,0	25,6	160,9		
	Итого за Уплотненный подник	580	28,5	26,6	130,6	838,0		
Всего за день:			60,3	49,1	274,1	1 820,2		
Обед								