

Согласовано МОУ
С.В. Ковалева
 344101657

Удобрено ООО Алеко
С.В. Ковалева
 344101657

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень
 для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прим. пищи	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал		Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры	
Завтрак	Сыр жареный (перульский) ТТК №14	150	0,4	4,6	23,4	159,3	ТТК №14
	Коричный соус с маслом	150	2,3	1,8	11,4	71,3	359
	Бутерброд с сыром и помидором №2	350	2,3	3,7	27,4	156,7	2
	Итого за завтрак	350	11	10,1	42,2	287,3	
2 Завтрак	Сок яблочный №39	160	0,9	0,2	17,7	75,1	359
	Итого за 2 завтрак	160	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	Салат из свеклы №23	50	0,4	1,9	2,5	25,5	33
	Суп картошечный на курином бульоне ТТК №17	150	2,3	11,7	75,9	75,9	ТТК №17
	Пюре из картофеля ТТК №67	150	1,5	15,5	29,9	299,9	ТТК №67
	Кисель из помидора, дыни, варенья №33	150	0,1	0,9	21,1	85,5	303
	Кефир пастеризованный	20	1,3	0,2	8,5	40,6	
	Итого за обед	430	5,1	0,2	20,1	54,7	
Уполотенный	Яйра макашная консервированная	50	0,9	2,7	2,3	35,7	ТТК №77
	Котлеты биточные рыбные заправленные ТТК №77	50	4,9	2,3	16,1	85,7	358
	Картофель отварной с маслом сливочным №125	150	2,4	3,3	18,1	85,7	358
	Кисель из помидора и варенья №38	50	0,6	0,3	15,1	71	
	Итого за уполотенный	410	10,8	12,2	59,3	377,5	
Всего за день			40,6	43	239,6	1467,6	

Повар



Согласовано

С.В. Ковалева
Заведующая отделом
детского питания

Утверждено: ООО Алеско
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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г				
Неделя 1 Вариант 5 Завтрак	КАША ЖЕЛТКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	160	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
	КОСЕРЖНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	101,1	395	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДОМ	300/20	2,3	3,7	27,4	196,7	2	
		435	13,2	11,6	73,5	497,4		
	Итого за завтрак							
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	83,4	399	
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,8	83,4		
	Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАПАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	190	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87
		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №87
МИКСЕЛ ИЗ ПОВИДИД, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ		160	0,1	0,0	29,7	102,6	383	
ХЛЕБ ПЕЧЕБНЫЙ		50	3,3	8,4	21,2	122,0		
Итого за обед		610	35,4	36,1	90,1	833,0		
Уплотненный полдник	ИМРА КИТАЙСКАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	9,5	6,9	6,8	125,8	ТТК №77	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170	2,2	3,5	20,6	129,3	125	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОНИКА	140	0,6	0,3	18,1	88,3	398	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	8,2	20,1	94,7		
Итого за Уплотненный полдник		470	16,7	15,4	69,5	506,6		
Всего за день:			96,3	63,3	252,7	1880,4		
Повар								