



Согласовано

Ирина Владимировна
Ф.С. Невская

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето



Утверждено: ООО Алко

Ковалева А.В.

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 рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Неделя 1 Вариант 2	ЗАВТРАК КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ СЫР (ТОРТИЯМИ) БАТОН	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104			
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011		
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011		
Итого за завтрак		25	1,9	0,7	12,9	65,5				
		420	12,1	9,2	51,2	337,0				
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011		
		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011		
		400	1,8	1,0	38,6	174,6				
Итого за 2 завтрак										
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011		
		180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43			
		150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	2011		
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372			
		30	2,0	0,3	12,7	61,2				
		20	1,5	0,1	9,7	46,0				
		610	37,9	38,5	85,8	848,2				
		Уплотненный ПОЛДНИК	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ ЧАЙ С ЛИМОНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
				150	2,9	4,1	23,8	148,3	125	2011
				180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
50	3,8			0,3	25,1	118,4				
Итого за Уплотненный полдник		20	1,5	2,0	14,9	83,4				
		487	20,2	13,0	76,9	514,4				
Всего за день:			72,0	61,7	252,5	1 874,2				

Ответственное лицо _____