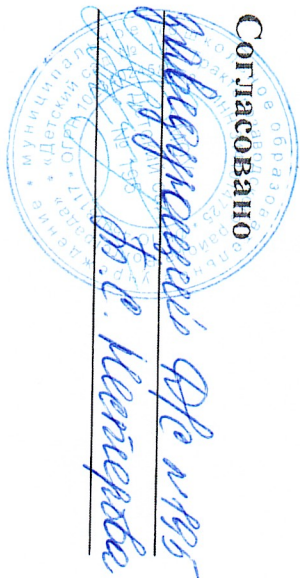




ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Утверждено: ООО Алёко
Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 20	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395
		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	2011
	Итого за завтрак		430	15,2	8,1	78,5	447,5	
	2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
	Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	2011
Обед	Икра КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	
		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ЦИЦЕЛПИ РУБЛЕНЫЕ	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	363
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
		Итого за обед	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
			680	24,5	28,4	112,6	816,1	
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	50	0,6	0,0	1,2	6,8	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	140/50	12,2	13,8	23,5	290,3	ТТК №32, 355
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	Итого за Уплотненный полдник		30	2,3	0,2	15,1	71,0	2011
	Всего за день:		470	15,2	14,0	49,6	407,5	
	Ответственное лицо		55,7	51,3	259,7	1 762,3		