

Согласовано

*Александров*  
*А.В. Ковалева*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Утверждаю: ООО Алеко

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 3<br>Вариант 14       | Завтрак                                              | Икра кабачковая консервированная                 | 50               | 1,0     | 4,5         | 3,9                           | 59,5         |                  |
|                              |                                                      | Омлет натуральный                                | 150              | 15,3    | 18,9        | 2,9                           | 249,4        | ТТК №72          |
|                              |                                                      | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом | 190/10           | 0,1     | 0,0         | 9,8                           | 39,4         | 392              |
|                              |                                                      | Батон                                            | 20               | 1,5     | 0,6         | 10,3                          | 52,4         | 2011             |
|                              | Итого за завтрак                                     |                                                  | 420              | 17,9    | 24,0        | 26,9                          | 400,7        |                  |
| 2 Завтрак                    | Сок яблочно-абрикосовый                              | 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                         | Помидоры свежие                                      | 50                                               | 0,6              | 0,0     | 1,2         | 6,8                           |              |                  |
|                              | Ворш с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне | 180                                              | 2,0              | 3,7     | 8,8         | 78,5                          | ТТК №28      |                  |
|                              | Голубцы Ленивые                                      | 140/30                                           | 12,8             | 12,3    | 12,0        | 217,4                         | ТТК №75      |                  |
|                              | Компот из свежих плодов                              | 180                                              | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011             |
|                              | Хлеб пшеничный                                       | 40                                               | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
| Итого за обед                | Хлеб пшеничный                                       | 20                                               | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 45,0                          |              |                  |
|                              |                                                      | 640                                              | 19,6             | 16,6    | 69,6        | 516,3                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          | Фрикадельки в соусе (говядина) ТТК №60               | 70/30                                            | 11,5             | 13,1    | 8,3         | 203,3                         | ТТК №60      |                  |
|                              | Макаронные изделия отварные с маслом                 | 130                                              | 4,9              | 4,4     | 31,1        | 188,4                         | 205          | 2011             |
|                              | Напиток из плодов шиповника                          | 180                                              | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 398          | 2011             |
|                              | Хлеб пшеничный                                       | 30                                               | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |              |                  |
|                              | Печенье шоколадное                                   | 20                                               | 1,4              | 6,3     | 11,3        | 107,1                         |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                      | 460                                              | 20,7             | 24,3    | 83,9        | 658,1                         |              |                  |
| Всего за день:               |                                                      |                                                  | 59,2             | 65,1    | 200,0       | 1758,5                        |              |                  |

Ответственное лицо \_\_\_\_\_