



Согласовано  
 2011 г. 13.09.11  
 Подпись: *С.А. Ковалева*



Утверждаю: ООО Алско  
 2011 г. 13.09.11  
 Подпись: *С.А. Ковалева*

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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			
<b>Неделя 3</b>							
<b>Вариант 13</b>							
Завтрак	КАША ХЛОДНАЯ (сливочная) ТТК №105	150	7	2,5	28,1	175,1	ТТК №105
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	160	2,6	2,4	9	81,3	354
	БЕЛОН	50	3,8	1,5	25,7	131	
Итого за завтрак		360	13,6	7,4	63,8	387,4	
<b>2 Завтрак</b>							
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
<b>Обед</b>							
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №89	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №89
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (позавтрак) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №333	120	2,7	4,5	11,5	58,6	333
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,8	48,5	376
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	17	81,6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	48	
Итого за обед		590	15,9	14,7	79,2	456,4	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	6,2	2,1	72,7	ТТК №74
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125	120	2,4	3,3	19	119,7	125
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОБУДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	99,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	8,7	45	
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4	3	29,6	160,9	473
Итого за Уплотненный полдник		430	14,5	14,6	70,2	437,7	
Всего за день:			44,9	36,9	229,9	1396,5	

Полар