

Согласовано

Ирина Владимировна
 09.08.2012

Утверждено: ООО Алко

Ковалева А.В.

ТЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Пример пищи	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 8	Завтрак	150	6,4	4,6	23,4	150,2	ТТК №154	2011
		150	3,1	2,5	12,3	84,7	327	2011
		64	5,5	5	68,6	213	213	2011
		20	1,5	0,8	10,5	52,4		
		385	15,5	12,7	46,3	354,3		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	СРУТКИ СЫРНЫЕ (НЕСТЛЕ) №353	200	0,8	0,8	12,0	91,2	358	2011
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	12,0	91,2		
Обед	СУРЕЙ СОЛЕНОЙ	30	0,3	0,3	0,3	3,0		
	СЛИЗ СВЕЖЕЙ КАПУТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БИЛЛОНЕ	100/10	1,9	4,6	5,7	78,3	ТТК №17	
	СО СМЕТАНОЙ ТТК №17	150	12,8	15,7	15,6	227,2	ТТК №175	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №175	100/107	0,3	0,3	1,5	41,7	333	
	ЧАЙ С ЛАВАНГОМ №33	20	1,2	0,2	9,5	40,8		
	ХЛЕБ ПЕКАРИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	15,1	71		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	15,1	71		
	Итого за обед	387	23,5	21,7	55,2	519,7		
Употребляемый напиток	ТЕСТЕМ С СОУСОМ (НЕСТЛЕ) ТТК №55	50/30	8,1	7,5	12,7	143,6	ТТК №55	2011
	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРИТЕ С МАЛОЖИРНЫМ	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОНИКА №33	30	2,2	0,2	15,1	71		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	400	43,5	43,6	74,2	487,2		
	Итого за напиток	590	54,4	47,8	194,7	1443		
Всего за день:								

Презр