

Согласовано

Ю.А. Давыдова С.А.
Заведующая кафедрой ФК ЛВС
 09.01.2012

Утверждаю: ООО Алеко

А.В. Ковалева
 Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур		
			Всего, г	Насыщ., г	Углеводы, г	Углеводы, г					
Неделя 4 Вариант 16	Завтрак	150	7	3,5	23,1	176,1	ТТК №165	2011			
		150	2,3	11,4	71,3	33,5					
		300/270	2,3	3,7	27,4	153,7	2				
		40	3	1,2	20,0	104,3					
		355	14,5	10,2	85,5	507,9					
Итого за завтрак											
З. Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БЕЛЫХ) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	202	2011			
		200	0,8	0,8	19,0	91,2					
Обед	СУПЫ С ОВОЩАМИ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРЯНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №47 ПТИЦА, ПУШЕНКА В СОУСЕ С СЫРАМИ ТТК №38 КОМПОЗИТ ИЗ СЫВЯНЫХ ФРУКТОВ №76 МЯСЬ ПЕЧЕНАВАНЬИ МЯСЬ ПЕЧЕНАВАНЬИ	20	0,2	0	0,5	3,9		ТТК №47 ТТК №65 376			
		150	1,7	3	5,9	57,7					
		150	14,4	13,8	14,7	241,5					
		150	0	0	11,6	48,5					
		20	1,3	0,2	8,5	40,8					
		20	1,5	0,1	9,7	42					
		650	19,1	15,3	30,5	438,4					
		Итого за обед									
		Успокоительный полдник	СУПЫ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 ТОРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №311 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ПЕНОМ, ПОВИДЛОМ №392 КОРЕЦ ПЕЧЕНАВАНЬИ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №57	50	6,6	2,1	21		72,7	ТТК №74	2011
				110	2,3	3,3	15,4		104,9	321	
160/10	0,1			0	9,8	39,4	392				
20	1,9			0,1	9,7	40					
60	4,1			3,5	28,5	107,9	457				
Итого за Успокоительный полдник											
Итого за день:		48	43,4	224,8	1467,2						

Стор