

Согласовано

*С.П.С. С.П.С. С.П.С.*  
*С.П.С. С.П.С. С.П.С.*  
*С.П.С. С.П.С. С.П.С.*

Утверждено: ООО Алеско

Ковалева А.В.

09.01.2015

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи                    | Пример пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|-------------------------------|-------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                               |                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| Завтрак                       | Наша 1                                          |              |                  |         |             |                               |            |                  |
|                               | Вариант 1                                       |              |                  |         |             |                               |            |                  |
|                               | Суп молочный с крутой (рисовый)                 | 180          | 4,3              | 4,3     | 15,0        | 131,5                         | ТТК №107   |                  |
|                               | Чай с молоком или сливками                      | 200          | 3,0              | 2,5     | 15,6        | 97,3                          | 394        | 2011             |
| Итого за завтрак              | Бутерброд с маслом                              | 307,0        | 2,4              | 7,5     | 15,2        | 145,8                         | 1          | 2011             |
|                               |                                                 | 420          | 9,7              | 14,4    | 43,8        | 351,1                         |            |                  |
|                               |                                                 |              |                  |         |             |                               |            |                  |
|                               |                                                 |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| 2. Завтрак                    | Сок яблочный                                    | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399        | 2011             |
|                               | Итого за 2 завтрака                             | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |            |                  |
|                               |                                                 |              |                  |         |             |                               |            |                  |
|                               |                                                 |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| Обед                          | Салат из белокочанной капусты                   | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,5         | 44,1                          | 20         | 2011             |
|                               | Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне   | 180          | 2,7              | 2,1     | 14,5        | 89,2                          | ТТК №18    |                  |
|                               | Жаркое по-домашнему                             | 180          | 17,8             | 16,7    | 15,6        | 287,3                         | ТТК №575   |                  |
|                               | Компот из сушеных фруктов                       | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 58,8                          | 376        | 2011             |
| Итого за обед                 | Хлеб пшеничный                                  | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |            |                  |
|                               | Хлеб пшеничный                                  | 40           | 3,4              | 0,2     | 20,1        | 84,7                          |            |                  |
|                               |                                                 | 650          | 27,7             | 21,8    | 89,8        | 573,1                         |            |                  |
|                               |                                                 |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| Уполноценный полдник          | Тесто с соусом (соевый)                         | 70,30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №85    |                  |
|                               | Пюре картофельное                               | 130          | 2,7              | 3,0     | 18,5        | 124,4                         | 321        | 2011             |
|                               | Чай с сахаром, вареньем, лимон, медом, повидлом | 190,10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 382        | 2011             |
|                               | Хлеб пшеничный                                  | 50           | 3,8              | 0,3     | 23,1        | 118,4                         |            |                  |
| Итого за Уполноценный полдник | Булочка панирная                                | 53           | 4,1              | 3,5     | 20,9        | 167,3                         | 467        | 2011             |
|                               |                                                 | 530          | 21,0             | 20,5    | 93,3        | 654,6                         |            |                  |
|                               |                                                 |              |                  |         |             |                               |            |                  |
|                               |                                                 |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| Всего за день:                |                                                 |              | 59,4             | 68,9    | 288,8       | 1202,4                        |            |                  |

Подпись