

Согласовано

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

09.01.2012

ТЕЖЕДНЯВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 12 Завтрак	КАША ЯЧМЕННАЯ (ЗАПЕКА)	150	7.3	4.2	31.4	101.3	ТТК №33	
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	64	5.5	5.0	0.3	68.6	213	2011
	МОЛОКО КИТАЙСКОЕ	180	5.0	4.4	8.3	94.3	400	2011
	БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4		
	Итого за завтрак	415	19.3	14.2	50.3	406.6		
Завтрак Итого за 2 завтрака	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0.8	0.8	19.0	91.2	338	2011
		200	0.8	0.8	19.0	91.2		
	Итого за 2 завтрака							
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	60	0.8	3.8	4.9	54.8	33	2011
	ОМ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	230/10	1.7	5.5	7.5	93.5	ТТК №47	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШРИЦЕЛН РУБЛЕННЫЕ	80	12.3	13.4	12.5	205.6	ТТК №81	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕЧЕВАЯ)	150	8.1	5.6	36.9	234.4	166	2011
	КУСЕЛЬ ИЗ ПОМИДО, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0.1	0.0	28.4	114.0	383	2011
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКАРИЦЫ	50	3.3	0.4	21.2	102.0		
		750	27.2	23.4	111.5	825.0		
Полдник Полдник Итого за 2 полдника	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОРОЖЕНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50	24.2	18.8	33.6	432.4	ТТК №55, 477	
	СНЕЖОК №401	200	5.6	4.9	7.8	102.6	401	2011
	ХЛЕБ ПЕКАРИЦЫ	30	2.3	0.2	15.1	71.0		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.5	83.4		
	Итого за 2 полдника	450	33.6	24.9	71.1	689.0		
Итого за день			81.0	63.3	250.0	2 008.8		

0237