

Согласовано

*В.В. Коваленко*

Утверждено: ООО Алеско

Коваленко А.В.

*В.В. Коваленко*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Прием пищи             | Прим. пище, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                        |                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 3<br>Вариант 14 | Завтрак                                              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                        | Икра кабачковая консервированная                     | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |             |                  |
|                        | Смолет натуральный                                   | 150          | 15,3             | 18,5    | 2,9         | 249,4                         | ТТК №72     |                  |
|                        | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, пирожком     | 150/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 38,4                          | 352         | 2011             |
| Итого за завтрак       | Батон                                                | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |             |                  |
|                        |                                                      | 420          | 17,8             | 24,0    | 23,9        | 400,7                         |             |                  |
|                        |                                                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                        |                                                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| 2 Завтрак              | Сок яблочно-апельсиновый                             | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,9        | 63,4                          | 359         | 2011             |
|                        |                                                      | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,9        | 63,4                          |             |                  |
|                        |                                                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                        |                                                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Обед                   | Помидоры соленные                                    | 50           | 0,6              | 0,0     | 1,2         | 5,9                           |             |                  |
|                        | Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне | 180          | 2,0              | 3,7     | 8,5         | 78,5                          | ТТК №28     |                  |
|                        | Голубцы фарш                                         | 140/30       | 12,8             | 12,3    | 12,0        | 217,4                         | ТТК №75     |                  |
|                        | Компот из свежих плодов                              | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 85,0                          | 372         | 2011             |
| Итого за обед          | Хлеб пеклеварный                                     | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 91,6                          |             |                  |
|                        | Хлеб пеклеварный                                     | 20           | 1,3              | 0,1     | 8,5         | 45,8                          |             |                  |
|                        |                                                      | 640          | 18,6             | 16,6    | 69,6        | 515,3                         |             |                  |
|                        |                                                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Ужин                   | Сырники в соусе (говядина) ТТК №80                   | 700/2        | 11,5             | 13,1    | 8,3         | 203,3                         | ТТК №80     |                  |
|                        | Макаронные изделия отварные с маслом                 | 180          | 4,9              | 4,4     | 31,1        | 182,4                         | 205         | 2011             |
|                        | Напиток из плодов шиповника                          | 180          | 0,6              | 0,3     | 15,1        | 38,3                          | 393         | 2011             |
|                        | Хлеб пеклеварный                                     | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |             |                  |
| Итого за ужин          | Булочка ванильная                                    | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 157,3                         | 467         | 2011             |
|                        |                                                      | 430          | 23,4             | 21,5    | 101,5       | 719,3                         |             |                  |
|                        |                                                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                        |                                                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Итого за день:         |                                                      |              | 61,9             | 62,7    | 217,8       | 1818,7                        |             |                  |

Согласно