

Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

Согласовано

*С.А. Ковалева*

*Заведующий отделом питания*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
<b>Неделя 3</b>										
<b>День 11</b>										
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	160	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107	2011		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	385			
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10	2,8	17,7	7,5	157,7	1			
Итого за завтрак										
		405	9,9	14,1	48,1	386,5				
2 Завтрак	КАШКА С АРЧИКОВАНЫМИ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,9	31,8	137,0	388	2011		
		110	0,7	0,9	31,9	137,0				
Итого за 2 завтрак										
		220	1,4	1,8	63,7	274,0				
Обед	ПОМАТОРЫ СОЛЕНЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	5,8		2011		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №87			
	МАКАРОНИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫО (свареные) ТТК №84	160	14,6	7,6	31,5	272,7	ТТК №84			
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348			
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,8	86,0	372			
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,1				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,2	15,3	71,2				
		870	23,9	11,8	155,8	848,7				
	Итого за обед									
			870	23,9	11,8	155,8	848,7			
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №457	50	4,1	3,9	28,9	157,3	467	2011		
	КОРЕЛЬ ИЗ ЛОБАЗИИ, ДЖЕЛ, ВАРЕШЕЛ №383	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383			
		250	4,2	3,9	57,3	281,3				
Итого за полдник										
		450	4,3	3,9	114,6	552,6				
Ужин	КАРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №84	50	1,1	2,4	6,6	49,9	54	2011		
	КОФЕТА РУБЕЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №321 №321 №355	70/50	12,4	13,5	15,1	239,4	ТТК №321, 355			
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321			
	ЧАЙ С ДРОЖИОМ №383	18/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	383			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,8	82,9				
Итого за ужин										
		552	19,5	20,7	69,7	556,8				
Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011		
		180	5,1	4,4	7,0	92,5				
		63,3	55,4	319,8	2 084,9					
Итого за день										
		319,8	55,4	319,8	2 084,9					

овар