



Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

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	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАРА) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
		84	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
		180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		425	19,3	14,2	50,3	408,6		
Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПЕЛОКО) №308	250	0,8	0,8	19,0	91,2	308	2011
		250	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	СОЛЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №83	60	0,8	3,5	4,9	54,5	35	2011
		20510	1,7	5,5	7,5	90,5	ТТК №47	
		80	13,3	13,4	12,8	228,3	ТТК №61	
		150	8,1	5,8	36,8	234,4	165	2011
		200	2,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		750	27,3	28,4	111,5	825,0		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	216,5		
		15010	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за Полдник		250	3,8	4,9	47,0	247,9		
Ужин	ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №156, №477	15010	24,4	18,2	41,4	437,3	ТТК №156, 477	
		160107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		45	3,3	0,3	21,5	103,4		
Итого за Ужин		452	27,9	18,5	73,3	882,4		
Ужин	СНЕЖОК №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого за 2 ужины		360	10,2	8,8	14,0	185,0		
Итого за день:		843	84,3	71,2	308,1	2 245,5		

овар