

Утверждено: ООО Алско

Жовалева А.В.



Согласовано

А.А. Дороскина



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				
Неделя 3									
День 13									
Завтрак	КАША ЯЧМЯЧА (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОРУДОМ №2	300x20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011	
	Итого за завтрак	415	13,3	10,2	77,1	457,7			
Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	СУПЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,0	3,5			
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	80,2	ТТК №88		
	ПЕЧЕНЬ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70x30	10,3	12,4	11,0	203,3	ТТК №65		
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №398	100	2,9	4,9	12,5	106,9	398	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №316	100	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,3	0,2	15,1	71,0			
	Итого за обед	720	21,9	20,1	89,2	635,7			
	Полдник	БУЛОНКА БРОННИКА №473	50	4,0	3,0	29,8	162,9	473	2011
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВИКА №298	200	0,7	0,3	20,1	88,1	298	2011
Итого за Полдник		250	4,7	3,3	49,7	251,0			
Ужин	СУПЕЦ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74		
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	4,1	23,9	148,3	125	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ТОРМОДОМ №92	180x10	0,1	0,0	9,8	38,4	392	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
Итого за Ужин	450	17,1	10,9	51,9	351,3				
Ужин	МЕРСР №401	180	5,1	4,4	7,0	52,5	401	2011	
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	52,5			
Итого за день		62,1	45,1	294,4	1 910,6				

свар