



Согласовано

Ирина С. А.
Ковалева А. В.



Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А. В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Принем пищи | Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|------------------|--|--------------|------------------|--------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | | Белок, г | Жир, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 3 | | | | | | | | |
| День 15 | | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПРЕЧЕВОЙ) ТТК №106 | 190 | 5,3 | 4,8 | 15,1 | 125,3 | ТТК №106 | |
| | СЫР ПОРЦИОННЫЙ №7 | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 35,4 | 7 | 2011 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №385 | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 103,1 | 385 | 2011 |
| Итого за завтрак | БАТОН | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,8 | 104,8 | | |
| | | 430 | 13,7 | 11,4 | 52,8 | 369,5 | | |
| Завтрак | СЮРПУТ СВЕЖЕ (АПЕЛЬСИН, МАНГАРИН) №371 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 371 | 2011 |
| | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | |
| Обед | ШАР КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 55,5 | | |
| | СУП С КРУПКОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №44 | 180 | 2,2 | 1,8 | 12,9 | 78,0 | ТТК №44 | |
| | ПЛОДЫ ИЗ ЛЮДИЦЫ ТТК №87 | 160 | 28,8 | 31,2 | 24,8 | 439,1 | ТТК №87 | |
| | КУСЬЕЛЬ ИЗ ПОМИДА, ДЖЕКА, ВАРЕНЬЯ №383 | 100 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,8 | 383 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПЕЧЕНАРИИ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1,3 | 0,1 | 9,7 | 42,0 | | |
| | | 530 | 37,0 | 35,1 | 92,2 | 617,2 | | |
| | Булочка вешенка №473 | 50 | 4,0 | 3,0 | 29,5 | 160,5 | 473 | 2011 |
| | Чай с молоком или сливками №384 | 200 | 3,0 | 2,5 | 15,3 | 97,3 | 384 | 2011 |
| | | 250 | 7,0 | 5,5 | 45,2 | 223,2 | | |
| Ужин | КОТЛЕТЫ БИТОНКА ШИШКЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №81 | 70 | 11,6 | 15,2 | 11,0 | 224,8 | ТТК №81 | |
| | РАДУ ОВОЩНОЕ (З ВАРЯНТИ) №344 | 150 | 2,8 | 5,9 | 14,8 | 134,6 | 344 | 2011 |
| | ЧАЙ С ЛАМОНКОМ №393 | 180/107 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,7 | 0,2 | 17,6 | 82,9 | | |
| Итого за ужин | | 452 | 17,3 | 21,3 | 53,5 | 493,7 | | |
| Ужин | КЕФИР №401 | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | 401 | 2011 |
| | Итого за 2 ужина | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | | |
| Итого за день: | | 80,9 | 81,5 | 275,7 | 2 182,4 | | | |

овар