



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

Всего за день:

Повар

80,5	76,1	279,8	2 161,5
------	------	-------	---------

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 4 День 20	КОША ЖИЛИКА (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	36,7	213,4	ТТК №105	
	КОФЕЯНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	285	2011
	БАТОН	50	3,6	1,5	25,7	131,0		
	Итого за завтрак	430	15,2	8,1	79,5	447,5		
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №388	200	0,8	0,8	19,0	91,2	388	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ИГРА КАСАЧОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,6	4,5	3,9	59,5		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КИСЛОТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №28	150	2,0	3,7	8,6	78,5	ТТК №28	
	КОТЛЕТЫ, БИГОВЫЕ, ШНИЦЕЛЫ РУБЕЖНЫЕ ТТК №81	70	11,6	15,2	11,0	224,5	ТТК №81	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №225	120	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	КОМБИНОВАННОЕ ИЗДЕЛИЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №225	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,0	0,4	17,0	81,5		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	Итого за обед	680	24,5	28,4	112,6	816,1		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	87,3	394	2011
		250	6,8	7,4	52,8	308,8		
	Итого за полдник							
Ужин	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	ОБЖАРЕНКА КУКУРУЗЫ С СОУСОМ СЛАДКИМ С ТОМАТОМ	140/50	12,2	13,8	23,6	290,3	ТТК №32, 365	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДОМ №302	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за ужин		470	15,2	14,0	49,6	407,5		
2 Ужин Итого за 2 ужин Всего за день:	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	52,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	52,5		
Повар			67,6	63,1	319,5	2 160,6		