



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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

Утверждаю: ООО Алёко

Ковалёва А.В.

Всего за день:

Повар

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

Приним пищи	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 4 День 20	КОШКА 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	395	2011
	БАТОН	50	3,8	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 КАШАРОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,6	4,5	3,9	50,5	ТТК №28	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КИСЛОТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №28	130	2,0	3,7	8,6	78,5	ТТК №28	
	КОТЛЕТЫ, БИГГЕРЫ, ВНИЦЕДИ РУБЕЖНЫЕ ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	224,5	ТТК №61	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №225	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	КОСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №393	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,0	0,4	17,0	81,6		
	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	97,3	394	2011
	Итого за полдник	250	6,8	7,4	52,8	305,8		
Ужин	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	ОРЕЖАДЕЛЬКА ВКУСЯШКА С СОУСОМ САЛАТНЫМ С ТОМАТОМ	140/50	12,2	13,8	23,6	290,3	ТТК №32, 365	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДОМ №392	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	КЕБАБ №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
	Всего за день:		67,6	63,1	319,5	2 160,8		
	Повар							