

Согласовано

В.В. Виноградова
Директор



Утверждаю: ООО Алко

А.В. Ковалева
 А.В. Ковалева



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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 12	Завтрак							
		180	7,8	5,5	23,0	197,6	ТТК №104	2011
		200	3,1	17,1	103,1	386		2011
		305/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	Итого за завтрак	485	13,2	11,8	73,5	457,4		
2 Завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
	Итого за 2 завтрак							
Обед		50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
		180	2,3	13,9	85,2	499,1	ТТК №87	
		150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №87	
		180	0,1	0,0	25,7	102,8	393	2011
Итого за обед		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		20	1,5	0,1	9,7	48,0		
		630	36,9	36,2	99,8	878,0		
Полдник		50	3,8	4,9	37,2	208,5		
		200	3,9	3,3	16,5	112,6	397	2011
		250	7,7	8,2	53,7	321,1		
Итого за Полдник		50	1,0	4,5	3,9	52,5		
		70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77	
		130	2,5	3,5	20,6	128,5	125	2011
		180	0,8	0,3	18,1	88,3	398	2011
Итого за Ужин		40	3,1	0,2	20,1	94,7		
		470	18,7	15,4	69,5	505,6		
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого за день:			80,8	76,0	323,1	2 540,0		