

Согласовано

*Заведующий отделом №345  
Ирина Юрмисова С.А.*

Утверждено: ООО Алеко

*Ирина Юрмисова А.В.*

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	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	100	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106		
		10	2,3	3,0	0,0	36,4		7	2011
		200	3,1	2,4	17,1	103,1		365	2011
		40	3,0	1,2	20,6	104,8			
Итого за завтрак	БАТОН	430	13,7	11,4	82,8	369,6			
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2		369	2011
Обед	СУП С КРУПКОЙ ПШЕНИЧНОЙ БУЛЬОНЕ ТТК №44	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
		180	2,2	1,9	12,9	78,0		ТТК №44	
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	28,9	31,2	24,8	459,1		ТТК №67	
		180	0,1	0,0	25,7	102,6		383	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0			
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
630	37,0	38,1	98,2	887,2					
Полдник	БУЛОЧКА ВЕСУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9		473	2011
		200	3,0	2,5	15,6	97,3		384	2011
Итого за полдник	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	250	7,0	5,5	45,2	258,2			
		70	11,6	15,2	11,0	234,6		ТТК №61	
Итого за ужин	РАДУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6		344	2011
		180/107	0,2	0,0	10,0	41,7		383	2011
		35	2,7	0,2	17,6	82,9			
		452	17,3	21,3	53,5	493,7			
Итого за 2 ужина	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5		401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Итого за день:	Всего за день:	20,9	81,5	275,7	2 192,4				

Повар