

Согласовано



С.А. Ковалева
Заведующая детским отделением

Утверждено: ООО Алско

Ковалева А.В.

09.11.2015

ТЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Пример пищи	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Подпись 2								
День 10								
Завтрак								
	Икра казанская консервированная	50	1,2	4,5	2,5	53,5	ТТК 1872	2011
		150	15,3	13,9	2,9	243,4		
		200	20,4	18,5	4,0	324,5		
		300	30,6	27,8	6,0	486,7		
	Батон	50	2,3	0,0	15,4	78,5	384	2011
		100	4,6	0,0	30,8	157,0		
		150	6,9	0,0	46,2	235,5		
		200	9,2	0,0	61,6	314,0		
Всего за завтрак								
	Сумма	400	21,6	23,9	37,9	434,9		
Завтрак								
	Сок блендовый-45% (сок блендовый №133)	200	1,0	0,2	12,0	83,4	292	2011
		200	1,0	0,2	11,6	83,4		
Обед								
	Суп с мясной подливой (суп с мясной подливой №134)	50	0,4	0,1	0,0	9,0	ТТК 1895	2011
		150	2,7	0,3	15,2	27,0		
		150	11,4	13,4	11,7	251,5		
		200	15,0	18,0	15,0	318,0		
	Компот из сушеных фруктов (компот из сушеных фруктов №135)	40	0,4	0,1	12,0	81,9	303	2011
		100	1,0	0,3	30,0	204,8		
		150	1,5	0,4	45,0	307,2		
		200	2,0	0,6	60,0	409,6		
Всего за обед								
	Сумма	600	23,9	16,4	66,4	271,9		
Полдник								
	Сок блендовый-45% (сок блендовый №133)	50	0,4	0,1	0,0	9,0	ТТК 1895	2011
		150	2,7	0,3	15,2	27,0		
		150	11,4	13,4	11,7	251,5		
		200	15,0	18,0	15,0	318,0		
Всего за полдник								
	Сумма	400	21,6	23,9	43,4	111,9		
Ужин								
	Суп с мясной подливой (суп с мясной подливой №134)	50	0,4	0,1	0,0	9,0	ТТК 1895	2011
		150	2,7	0,3	15,2	27,0		
		150	11,4	13,4	11,7	251,5		
		200	15,0	18,0	15,0	318,0		
	Компот из сушеных фруктов (компот из сушеных фруктов №135)	40	0,4	0,1	12,0	81,9	303	2011
		100	1,0	0,3	30,0	204,8		
		150	1,5	0,4	45,0	307,2		
		200	2,0	0,6	60,0	409,6		
Всего за ужин								
	Сумма	400	21,6	23,9	66,4	111,9		
Всего за 2 дня								
	Сумма	800	43,2	40,3	139,8	221,9		
Всего за 10 дней								
	Сумма	8000	432,0	403,0	1398,0	2219,0		