Согласовано
09.01.2025г

Утверждаю: ООО Алеко
Коплева А.В.
09.01.2025г

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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 16								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	150	9,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №396	200	3,1	2,4	12,1	103,1	396	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	БАТОН	20	1,5	0,0	10,2	52,4		
Итого за завтрак		455	16,2	10,3	90,5	525,6		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №388	200	0,8	0,8	19,0	91,2	388	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,0		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №47	180	2,1	3,6	7,3	70,2	ТТК №47	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №68	150	14,4	10,6	14,7	241,5	ТТК №68	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,5	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,2	80,8		
Итого за обед		600	19,4	17,7	68,1	455,3		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №407	50	4,1	3,8	25,2	167,3	407	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №393	200	0,0	0,0	28,4	114,0	393	2011
Итого за Полдник		250	4,1	3,8	53,6	281,3		
Ужин	СОУС ИЗ ЯИЦ ТТК №74	70	11,8	6,5	3,1	122,6	ТТК №74	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Ужин		460	18,1	11,4	54,4	400,6		
Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,8	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,8	92,5		
Итого за день			62,8	49,1	292,6	1 845,8		

повар _____