Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

09.01.2025г.

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 17 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102 | 150 | 2,7 | 7,2 | 23,4 | 190,2 | ТТК №102 | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 150 | 2,7 | 2,3 | 14,0 | 87,6 | 394 | 2011 |
| | БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 | 30/5/10 | 4,4 | 6,7 | 14,6 | 141,6 | 3 | 2011 |
| Итого за завтрак | | 405 | 9,8 | 16,2 | 57,0 | 425,4 | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399 | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 83,4 | 399 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 83,4 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20 | 50 | 0,8 | 2,4 | 4,5 | 44,1 | 20 | 2011 |
| | БОРЩ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200 | 180/5 | 1,3 | 4,3 | 7,1 | 79,6 | ТТК №200 | |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №50 | 70/30 | 11,5 | 13,1 | 8,3 | 203,3 | ТТК №50 | |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 | 180 | 4,9 | 4,4 | 31,1 | 188,4 | 205 | 2011 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ЯГОДЫ, ВАРЕНЬЯ №383 | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 | 383 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 60 | 2,5 | 0,4 | 17,9 | 81,6 | | |
| Итого за обед | | 685 | 21,2 | 24,6 | 93,7 | 686,6 | | |
| Полдник | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 233,5 | | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 33,4 | 392 | 2011 |
| Итого за Полдник | | 250 | 3,9 | 4,9 | 47,0 | 267,9 | | |
| Ужин | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477 | 100/50 | 28,1 | 21,0 | 30,1 | 480,7 | ТТК №151, 477 | |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | 2011 |
| | БАТОН | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 117,5 | | |
| Итого за Ужин | | 452 | 31,7 | 22,6 | 63,2 | 599,3 | | |
| Ужин | СНЕЖОК №401 | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | 401 | 2011 |
| Итого за 2 ужин | | 189 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | | |
| Всего за день: | | | 72,7 | 72,3 | 287,5 | 2 145,1 | | |

Повар _____