

Согласовано



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры   | Сборник рецептов |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                              |                                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| Неделя 3<br>Вариант 12       |                                                                       |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                                  | 180          | 7,3              | 4,2     | 31,4        | 191,3                         | ТТК №83       |                  |
|                              | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                                         | 64           | 5,5              | 5,0     | 0,3         | 68,6                          | 213           | 2011             |
|                              | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                                      | 180          | 5,0              | 4,4     | 8,3         | 94,3                          | 400           | 2011             |
|                              | БАТОН                                                                 | 20           | 1,5              | 0,5     | 10,3        | 52,4                          |               |                  |
| Итого за завтрак             |                                                                       | 425          | 19,3             | 14,2    | 50,3        | 406,6                         |               |                  |
|                              |                                                                       |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                                | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368           | 2011             |
| Итого за 2 завтрак           |                                                                       | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |               |                  |
|                              |                                                                       |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Обед                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                                       | 60           | 0,8              | 3,5     | 4,9         | 54,6                          | 33            | 2011             |
|                              | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200/10       | 1,7              | 5,5     | 7,5         | 93,5                          | ТТК №47       |                  |
|                              | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ                                   | 80           | 13,3             | 13,4    | 12,6        | 226,5                         | ТТК №61       |                  |
|                              | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)                                | 150          | 8,1              | 5,6     | 36,9        | 234,4                         | 166           | 2011             |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ                                     | 200          | 0,1              | 0,0     | 28,4        | 114,0                         | 363           | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                      | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |               |                  |
| Итого за обед                |                                                                       | 750          | 27,3             | 28,4    | 111,5       | 825,0                         |               |                  |
|                              |                                                                       |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Уплотненный полдник          | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ    | 150/50       | 24,3             | 18,8    | 38,6        | 432,4                         | ТТК №156, 477 |                  |
|                              | СНЕЖОК №401                                                           | 200          | 5,6              | 4,9     | 7,8         | 102,8                         | 401           | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                        | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,0                          |               |                  |
|                              | ПЕЧЕНЬЕ                                                               | 20           | 1,5              | 2,0     | 14,9        | 83,4                          |               |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                       | 450          | 33,6             | 24,9    | 78,1        | 688,0                         |               |                  |
| Всего за день:               |                                                                       |              | 81,0             | 68,3    | 258,9       | 2 008,8                       |               |                  |

Примечание