

ИП Стрельников А.В.



ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

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

19 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	250/2	7,1	6,2	24,4	183	0,9	93	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	1,1	393	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	1	2011
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	80	1,1	4,8	6,5	72,8	3	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ №80	200	1,7	2,1	13,7	81,1	5,3	80	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70/5	11,7	16,6	10,8	239,3	0,1	282	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	180	3,2	7,9	18	162,2	14	344	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0	0	15,5	61,9	0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0		
Полдник								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235	130	20,1	14,3	30,9	338,1	0,2	235	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,2	3,3	26,2	0,1	351	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1	400	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0		
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	60	4,1	7,7	32,7	215,8	0	470	2011
Всего за день:		64,1	75	243,8	1918,7	27,1		

Повар _____