



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с учетом особенностей)
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часового режима функционирования

Утверждаю
Заведующий
Медсестра
11.11.2014

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 1	ЗАВТРАК						
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) №94	160	3,8	4,1	13,6	108,4	93
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3
	Итого за прием пищи:	355	10,8	13,1	39,4	326,2	
2 ЗАВТРАК	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
	Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
ОБЕД	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	40	0,6	1,5	3,3	30,9	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	150	1,8	1,8	12,1	70,9	82
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	60	9,9	9,9	9,7	167,2	305
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	120	2,4	3,7	17,1	115,0	321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
	Итого за прием пищи:	540	16,0	17,1	62,3	471,3	
УПОТРЕБЛЕННЫЙ ПОЛДНИК	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	150	17,4	16,4	16,8	288,0	276
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
	Итого за прием пищи:	415	22,7	20,4	63,0	530,2	
Всего за день:			50,4	50,8	182,4	1 402,8	

Повар