

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с учетом индивидуальных особенностей)

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 2	ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	110	11,1	13,9	2,1	182,1
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6
	Итого за прием пищи:		380	19,8	23,3	29,9	413,1
2 ЗАВТРАК							
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №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							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0,6	2,6	3,4	39,6	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ №80	150	1,3	1,7	10,1	60,9	80
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	298
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за прием пищи:		570	19,0	18,7	65,1	511,9	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240	110	15,2	13,3	14,2	247,8	240
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,5	43,9	350
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	14,8	93,9	395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
Итого за прием пищи:		400	22,3	20,3	57,1	515,0	
Всего за день:			62,0	62,5	169,8	1 515,1	

Повар _____