



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с учетом 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 5	ЗАВТРАК						
	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	130	5,6	4,0	20,2	139,7	185
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1
	Итого за прием пищи:	370	13,6	16,4	44,7	390,3	
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							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0,6	2,6	3,4	39,6	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77	150	2,0	2,3	11,7	75,8	77
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,4	21,8	22,5	384,4	276
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0,0	21,1	84,8	383
Итого за прием пищи:	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
		560	27,4	26,9	67,2	625,4	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	45	1,1	2,2	5,0	45,6	54
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	70	9,5	3,9	6,7	103,0	255
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	80/5	1,8	3,8	18,8	121,3	166
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
Итого за прием пищи:		400	14,5	10,3	58,6	405,6	
Всего за день:			56,4	53,8	188,2	1 456,4	

Повар