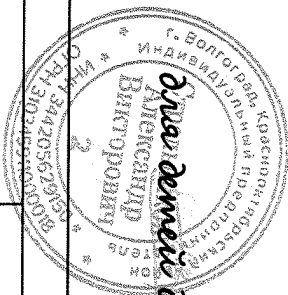


ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с учетом особенностей)

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

Утверждаю
Заведующий
ИП Стрельников А.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3							
День 12							
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	130	5,3	3,0	22,8	139,9	185
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи:		375	17,3	13,0	41,7	355,2	
2 ЗАВТРАК	РЫБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388
Итого за прием пищи:		110	0,7	0,5	31,9	137,0	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0,6	2,6	3,4	39,6	33
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3,0	5,5	54,2	67
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80	13,3	13,2	12,9	227,3	282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	4,6	19,1	139,1	166
	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:		545	22,0	23,8	79,0	626,6	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	130	8,6	4,9	21,9	177,8	291
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,4	43,7	350
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
	Итого за прием пищи:	400	16,7	12,4	42,8	370,3	
Всего за день:			56,7	49,7	195,4	1 489,1	

Повар