

ПРИМЕРНОЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с сочетанием овощей)

дана деңгейі докатоного возраста 1-3 жем, 12 часової ренжии функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4							
День 17							
ЗАВТРАК	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) №94	170/2	4,1	4,5	13,9	114,0	93
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	СЫР (ТОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
Итого за прием пищи:		362	11,2	10,6	40,5	304,1	
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	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2	
	БОРЩ №56	150	1,1	2,9	6,0	55,0	56
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	70/70	12,0	14,3	10,8	230,2	288
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	100/5	3,8	4,0	24,0	151,1	205
	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:	625	19,9	21,6	79,6	607,9	
УПОЛНОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	130	23,3	15,5	19,9	321,9	237
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,5	43,9	350
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	Итого за прием пищи:	400	31,4	23,0	41,2	516,0	
Всего за день:			63,4	55,4	179,0	1 503,1	

Повар _