



Примерное 20-ти дневное меню (с заменами овощей)

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

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Утверждено
Заведующий: *И.В. Демкина* с/ср. № 2017

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 19	ЗАВТРАК	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	150	4,3	3,8	14,8	112,6	93
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
Итого за прием пищи:		422	12,3	9,7	40,5	301,5		
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	3,2	30,5	324	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОН №80	150	1,3	1,7	10,1	60,9	80	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,3	16,9	12,9	265,7	282	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	120	2,2	4,8	11,9	106,9	344	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Итого за прием пищи:	585	20,0	25,3	66,7	592,1		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235	120	18,5	12,9	28,7	313,1	235	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,4	43,7	350	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
Итого за прием пищи:		400	27,3	20,5	56,0	530,5		
Всего за день:			60,5	55,7	180,9	1 499,2		

Повар _____