



# ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами) для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования 6 день



Прием пищи, наименование блюда

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	200/5	8	4,6	34,2	210,5	0,9	185	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1	400	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0,1	7	2011
<b>II Завтрак</b>								
ДЫБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	32,9	140,9	4	388	2011
<b>Обед</b>								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	80	0,6	0,1	2	11,2	8		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	200/20	1,9	3,2	11,7	83	3,7	85	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	160/30	14,4	14,4	13,5	245	18,1	298	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0	0	15,5	61,9	0	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0		
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	20	1,5	0,1	9,7	46	0		
<b>Полдник</b>								
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80	12,9	5,4	2,5	111,5	0	249	2011
ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	150/5	8,1	6	36,8	234,4	0,5	166	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10/7	0,2	0	10	41,7	1,1	393	2011
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0		
Всего за День:	75	5,1	2,8	52,7	256,4	0,1	458	2011
Повар		69,6	47,9	277,2	1830,2	33,5		