



## ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА

# ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет. 12 часовой режим функционирования

7 день



ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	80	1,5	7,1	6,2	95,2	5,6	215	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	80/5	8,1	14,5	1,5	168,7	0,1	215	2011	
	200	3	2,5	15,6	97,3	1,3	394	2011	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	1	2011	
II Завтрак									
	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011	
Обед									
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	80	1,1	3,3	6,8	62,5	1,8	324	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83	200/25	6,9	6,5	14,3	143,5	7,2	83	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	250	24,7	13,9	52,7	453,8	12,5	292	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	50	0,5	2,5	3,3	38,3	0,9	348	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,2	0,2	23,2	95,6	1,6	372	2011	
	50	3,3	0,4	21,2	102	0			
Полдник									
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ №154	150	15	14,5	24,5	293,2	2	154	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	2	5,6	43,7	0,1	351	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	0,5	395	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0			
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0			
<b>Всего за день:</b>		<b>76,9</b>	<b>83,3</b>	<b>270,1</b>	<b>2163,2</b>	<b>35</b>			
Повар									