



# ТРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами) для детей дошкольного возраста 3-7 лет. 12 часовой режим функционирования

8 день



### Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	0,9	185	2011
БАТОН	180	3,6	3	15	101,9	0,6	397	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	40	3	1,2	20,6	104,8	0		
<b>II Завтрак</b>								
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19	91,2	8	368	2011
<b>Обед</b>								
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №67	80	0,9	0,2	3	19,2	20		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	200/5	1,6	4,8	7,4	81,6	9,8	67	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	70/70	11,2	15,9	14,5	251,1	1,5	286	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ №374	180	3,8	6,2	25,6	172,8	12,5	321	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,5	0,1	33	137	12	374	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0		
	20	1,5	0,1	9,7	46	0		
<b>Полдник</b>								
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	12,1	3,4	176,1	0,1	268	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	180	3,2	7,9	18	162,2	14	344	2011
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	80	1,3	3,3	8,5	68,3	3,5	324	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	79,2	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0		
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,6</b>	<b>63,4</b>	<b>285,7</b>	<b>1988,8</b>	<b>145,3</b>		

Повар \_\_\_\_\_