



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

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

10 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	80	1,5	7,1	6,2	95,2	5,6			
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ №275	80/5	8,1	14,5	1,5	168,7	0,1	215	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	50	5,3	15,6	0,2	162,9	0	275	2011	
БАТОН	200	3	2,5	15,6	97,3	1,3	394	2011	
СОК ТОМАТНЫЙ №399	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0			
II Завтрак									
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	180	1,7	0,2	5	31,4	7,2	399	2011	
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82	80	1,1	3,3	6,8	62,5	1,8	324	2011	
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	200	3	2,2	17	99,9	5,4	82	2011	
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	230	21,9	20,7	22,4	369,9	10,5	302	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0	0	15,5	61,9	0	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0			
Полдник									
КАША ВЯЗКАЯ (гречневая) №168	200/5	10,6	5,5	40,1	252,6	0,8	168	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	392	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0			
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	60	4,3	6,1	32,1	201,1	0	478	2011	
Всего за день:		70,8	79,3	238,6	1964,1	32,7			

Повар