

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 вариант							
День 5 вариант							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая)	150					ТТК №104
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400
	БАТОН	50					
Итого за завтрак		350	14,5	9,8	56,1	371	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180					399
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30					33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б	150					ТТК №87/1
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	130					ТТК №7
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
Итого за обед		520	15,9	17,1	74,5	500,5	
Полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					ТТК №77
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50					166
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	110					398
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	150					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за Полдник		370	10,8	13	63,1	401	
Всего за день:			42,1	40,1	211,4	1347,6	