

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 3-7 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)	180				457,4	ТТК №104
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					395
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					2
	Итого за завтрак		435	13,2	11,6		73,5
2 Завтрак							
Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180				75,1	399
		180					0,9
Обед							
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50				667,2	20
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б	180					ТТК №87/1
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					ТТК №7
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		630	25,8	21,7	90,6		
Полдник							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50				564,1	ТТК №77
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70/5					166
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	130					398
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
Итого за Полдник		475	17,5	15,3	83,3		
Всего за день:			57,4	48,8	265,1	1 763,8	