

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 4 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150					ТТК №106
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150					394
	БАТОН	50					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
	Итого за завтрак	355	12	9.4	49.4	331.4	
Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371
	Итого за завтрак	200	0.8	0.8	19.0	91.2	
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30					ТТК №47
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10					ТТК №7
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	130					376
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		510	20.43	19.5	50.42	467.7	
Плотный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИЙ) ТТК №151/№351	130/40					ТТК №151/351
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					401
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50					473
Итого за Уплотненный полдник		400	25.1	19.4	64.9	610.5	
Итого за день:			58.33	49.1	183.72	1500.8	