

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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		
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180					ТТК №105
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180					394
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20					2
Итого за завтрак		415	13.3	10.2	77.1	457.7	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399
Итого за 2 завтрак		200	1.0	0.2	19.6	83.4	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50					
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	180					ТТК №88
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТТК №65	70/30					
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130					ТТК №65
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	180					336
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за обед		720	21.9	20.1	89.2	636.7	
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70					ТТК №74
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150					151
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за Уплотненный полдник		500	20.9	16.8	73.1	536.3	
Всего за день:			57.1	47.3	259.0	1 714.1	
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478