

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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 3 День 13 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150				ТТК №105	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	160				394	
	БАТОН	50					
	Итого за завтрак	360	13.6	7.4	63.8	387.4	
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180				399	
	Итого за 2 завтрак	180	0.9	0.2	17.7	75.1	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30					
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	150				ТТК №88	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30				ТТК №65	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120				336	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150				376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		590	15.9	14.7	77.9	496.1	
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50				ТТК №74	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	120				151	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10				392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50				478	
Итого за Уплотненный полдник		430	14	17.4	63.3	437.5	
Всего за день:			44.4	39.7	222.7	1396.1	