



ЕЖЕДНЕВНОЕ 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	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак Неделя 1 День 4	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ПРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	150	4,4	4,1	12,5	106,5	ТТК №106		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394		2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131			
	СЫР (ПОРЦИЙМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7		2011
	Итого за завтрак	355	12	9,4	49,4	331,4			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368		2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1			
	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10	1,9	4,6	5,7	76,8	ТТК №47		
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	130	15,4	14,5	13,5	249,0	ТТК №7		2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46			
		510	20,43	19,4	50,42	467,7			
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИЙ) ТТК №151/№351	130/40	16	12	28,3	357,1	ТТК №151/351		2011
	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7	92,5	401		2011
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4	3	29,6	160,9	473		2011
Итого за уплотненный полдник		400	25,1	19,4	64,9	610,5			
Всего за день:			58,33	49	183,72	1500,8			

Поваар _____