



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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 14 Завтрак	Икра кабачковая консервированная Омлет натуральный ТТК №72 Какао с молоком №397 Батон	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
		130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
		160	3,2	2,7	13,12	90,35	397	2011
		40	3	1,2	20,6	104,8		
		360	14,9	15	42,52	411,15		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	Сок яблочно-виноградный №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед								
	Помидоры соленные Борщ с капустой и картофелем на м/б ТТК №28 Жаркое по-домашнему ТТК №7 Компот из свежих плодов №372 Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	30	0,3	0	0,7	4,1		
		150	1,5	3	7,1	62,4	ТТК №28	
		150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
		150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
		20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46		
		520	22,5	20,1	59,7	516,9		
Уплотненный полдник								
	Фрикадельки "вкусняшка" с соусом молочным ТТК №32/№350 Напиток из плодов шиповника №398 Хлеб пшеничный Булочка ванильная №467	100/40	8,9	10,6	17,1	213,5	ТТК №32, 350	2011
		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
		30	2,3	0,2	15,1	71		
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
		400	15,8	15	78,7	538		
Итого за уплотненный полдник								
Всего за день:			54,1	50,3	198,62	1541,15		

Повар