

# 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	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 20							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150					ТТК №105
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	160					395
	БАТОН	40					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
Итого за завтрак		355	13.6	8.1	61.9	373.7	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371
	Итого за 2 завтрак		200	0.8	0.8	19.0	91.2
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	150					ТТК №28
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50					ТТК №61
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110					344
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					
Итого за обед		555	15	19.1	85.9	566.36	
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	40					
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №59/№354	100/30					ТТК №59, 354
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
Итого за Уплотненный полдник		400	10.65	13.6	55	408.3	
Всего за день:			40.05	41.6	221.8	1439.56	
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>							
	Итого	6	ж	уг	ккал		
	Итого за период	848.6	850.3	3 956.2	27 820.3		
	Среднее значение за период	42.4	42.5	197.8	1391.0		
	Соотношение:	1	1	4			