

# 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		
Неделя 4 День 20	Завтрак	180				ТТК №105 395	
		200					
		50					
		430	15.2	8.1	78.5		447.5
Итого за завтрак							
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	200	0.8	0.8	19.0	368, 371	
		200				91.2	
Обед	Икра кабачковая консервированная Борщ с капустой и картофелем на бульоне ТТК №28 Котлеты, биточки, шницели рубленные ТТК №61 Рагу овощное (3 вариант) №344 Кисель из повидла, джема, варенья №383 Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	50				ТТК №28 ТТК №61 344 383	
		180					
		70					
		150					
		180					
		40					
		30					
		700	22.4	29.9	96.4		762.3
Итого за обед							
Уплотненный полдник	Помидоры соленные Сиченики "Рябушка" с соусом сметанным с томатом ТТК №59/№355 Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392 Хлеб пшеничный	50				ТТК №59, 355 392	
		120/50					
		190/10					
		30					
Итого за Уплотненный полдник							
Всего за день:							
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>							
	Итого	6	ж	уг	ккал		
	Итого за период	1 086.1	1 096.6	4 802.3	34 560.1		
	Среднее значение за период	54.3	54.8	240.1	1728.0		
	Соотношение:	1	1	4			