

# 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		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					ТТК №72
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150					392
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					
	БАТОН	30					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>18.7</b>	<b>24.3</b>	<b>32.0</b>	<b>426.9</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>	
<b>Обед</b>							
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50					ТТК №202
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	180/25					ТТК №64, 348
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №64/№348	150/30					372
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
<b>Итого за обед</b>		<b>655</b>	<b>25.1</b>	<b>15.8</b>	<b>85.4</b>	<b>606.2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	70					ТТК №73
	ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130					321
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200					394
	БАТОН	30					
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>20.8</b>	<b>13.7</b>	<b>66.5</b>	<b>481.4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>65.6</b>	<b>54.0</b>	<b>203.5</b>	<b>1 597.9</b>	