



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	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	160	2,4	1,9	12,2	76,1	
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	
	Итого за завтрак		355	13,6	8,1	61,9	373,7
2. Завтрак							
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	150	1,5	3	7,1	62,4	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2	4,3	10,8	97,7	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	
	Итого за обед		555	15	19,1	85,9	566,36
	Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	40	0,4	0	0,9	5,5
		СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №59/№354	100/30	7,15	11,5	19,4	232,6
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392		180/10	0,1	0	9,8	39,4	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46	
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2	14,9	83,4	
Итого за Уплотненный полдник		400	10,65	13,6	55,6	412,4	
Всего за день:			40,05	41,6	222,4	1443,66	

Повар Сорокина А. А.