

ТРИМЕТРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 5	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180				ТТК №104	
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200				395	2011
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	300/5/20				2	2011
Итого за завтрак		435	13,2	11,6	73,5	457,4		
2 Завтрак	Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200				399	2011
			200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	Итого за обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАЛУСТЫ №20	50				20	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б ТТК №87	180				ТТК №87	
		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150				ТТК №67	
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180				383	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		630	36,9	36,2	99,8	879,0		
Полдник	Итого за Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50					
		КАКАО С МОЛОКОМ №397	200				397	2011
Ужин	Итого за Ужин	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					
		КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70				ТТК №77	
		КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	130				151	2011
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180				398	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
Итого за Ужин		470	17,0	16,0	64,8	495,1		
2 Ужин	Итого за 2 ужин	КЕФИР №401	180				401	2011
			180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за День:			180,9	80,9	76,6	318,4	2 328,5	