



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 Вариант 4		180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	2011	
			180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7		393
			40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3		3
			437	11,9	12,9	44,6	349,3		
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ЧАЙ С ЛИМОНОМ БУТЕРБРОД С СЫРОМ								
Итого за завтрак									
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед		60	0,7	0,1	2,3	14,4			
		180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №87		
		70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65		
		130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011	
		200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011	
		40	2,6	0,4	17,0	81,6			
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		730	24,7	21,3	100,2	707,9			
		Итого за обед							
		Уплотненный полдник		70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62
130	2,7			3,9	18,5	124,4	321	2011	
190/10	0,1			0,0	9,8	39,4	392	2011	
50	3,8			0,3	25,1	118,4			
50	4,0			3,0	29,6	160,9	473	2011	
Итого за Уплотненный полдник		500	22,1	18,8	94,5	641,0			
Всего за день:			59,5	53,8	258,3	1 789,4			

Сорокина

Повар