



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 Вариант 4 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) ТТК №106	150	4,4	4,1	12,5	106,5	ТТК №106	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393		
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131			
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7		
	Итого за завтрак		365	9,5	7,1	45,2	284,2		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011	
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1			
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30	0,3	0,1	1,1	7,2			
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МБ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88		
	ТЕРТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46			
	Итого за обед		580	16,1	14,5	84,5	524,7		
	Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	50	6,1	8	8,1	109,6	ТТК №62	
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392		180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011	
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473		50	4	3	29,6	160,9	473	2011	
Итого за Уплотненный полдник		400	12,5	14,3	63,1	414,8			
Всего за день:			39	36,1	210,5	1286,8			

Повар

Сорокина