



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования



Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5			
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,5	249,4	ТТК №72	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	150/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	20	1,5	0,5	10,3	52,4			
Итого за завтрак		420	17,9	24,0	26,9	400,7			
2 Завтрак	СОК ВЕЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ/ВЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0			
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б ТТК №28	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	
		КОМЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	85,0	372	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	17,0	81,5		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		650	20,0	17,5	71,7	538,5			
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №457	50	4,1	3,9	28,9	167,3	457	2011	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	150/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за Полдник		250	4,2	3,9	38,7	206,7			
Ужин	Икра свекольная или морковная (морковная) №54	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011	
		ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №50	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №50	
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за Ужин		490	20,4	20,4	78,2	600,9			
2 Ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
Итого за 2 ужина		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Всего за День:			63,6	70,4	242,1	1922,7			

Повар