



ЕЖЕДУНЬЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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



Прием пищи	Неделя 1 День 3	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак		КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	213	2011
Итого за завтрак		Итого за завтрак	445	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
			445	14,4	9,8	51,8	351,7		
2 Завтрак		СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ/ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак			200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10	1,7	5,1	9,2	94,3	ТТК №28	
		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК № 79	2011
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед			647	16,4	12,5	72,5	486,4		
Уплотненный полдник		ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
		КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	2011
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕНЧЕВАЯ) №166	130	7,0	4,8	32,0	203,0	166	2011
		КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
Итого за Уплотненный полдник			60	4,4	0,4	29,2	137,8		
Итого за день:			530	24,5	23,6	101,0	731,6		
Повар				56,3	46,1	244,9	1 653,1		