



ЕЖЕДНЕВНОЕ 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 4 День 16	Завтрак								
		КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
		КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И/И ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
		БАТОН	20	1,3	0,6	10,3	52,4		
	Итого за завтрак	455	15,2	10,9	90,5	525,6			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б ТТК №47	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47	
		ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Итого за обед	600	19,4	17,7	53,8	455,6			
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №583	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011	
	Итого за Полдник	250	4,2	3,9	57,3	281,3			
Ужин	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74		
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №521	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7			
	Итого за Ужин	460	18,1	11,4	54,4	400,6			
2 ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5			
	Всего за день:		62,8	49,1	282,0	1 846,8			

Повар