



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	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 17								
Завтрак	КАША вязкая молочная (рисовая) ТТК №102	180	2,7	7,1	28,4	196,2	ТТК №102	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №594	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
		405	9,8	16,2	57,0	425,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	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	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	180/5	1,3	4,3	7,1	75,4	ТТК №200	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		685	21,2	24,6	93,7	695,4		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
Итого за Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	397	2011
		250	3,9	4,9	47,0	247,9		
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 350	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9		
Итого за Ужин		452	31,7	22,6	63,2	599,3		
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:			72,7	72,9	287,5	2 143,9		

Попар