



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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



Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	МОРОЗОВ ОТВАРЧАЯ	30	0,4	0	2,1	10,5		
	ОМЛЕ Т НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,7	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №100	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак		350	15,8	13,3	38,2	374,2		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №36	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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,5	2,5	29,5	33	2011
	СУП С КРУПЮН НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	150	1,8	1,8	10,1	64,2	ТТК №44	
	ГОЛУБЦЫ ГЕНЬИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,8	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВАДИЛ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №33	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
Итого за обед		510	13,1	14,5	65	455,7		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/№330	130/80	12	13,9	35,1	285,5	ТТК №157 350	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №97	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за Уплотненный полдник		400	17,8	17,1	64,7	456,3		
Всего за день:			47,5	45,7	185,9	1377,4		

Повар _____