



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
Вариант 3								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №10	150	6,1	3,4	25,8	163	ТТК №10	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №352	180/10	0,1	0	9,8	39,4	352	2011
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,8	213	2011
	БАТОН	20	1,5	0,5	10,2	52,4		
Итого за завтрак		406	13,2	9	47,2	323,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №366	180	0,6	0,2	17,7	75,1	366	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	СУПЕЦ СОЛЕНЫЙ	33	0,2	0	0,5	3,9		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10	1,5	5	7,5	90	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПШЕНЬЮ (повыска) ТТК №79	150	10,0	8,8	25,3	215,8	ТТК №79	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	48		
Итого за обед		540	14,6	12,1	59,1	417,2		
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	40	0,6	1,4	4	33,4	324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354	50/30	5,7	9,7	15,3	167,96	ТТК №61, №354	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №196	110	5,1	6,4	26,3	191,4	196	2011
	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за Уплотненный полдник		440	15,3	17,8	62,6	547,76		
Всего за день			44	39,1	206,6	1373,46		

Повар _____