



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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ТТК №72	
Итого за завтрак	БАТОН	50	3,75	1,45	25,7	131	400	2011
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	400	24,7	28,3	37,9	485,2		
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6		
	СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	2011
	ГОЛУБИКИ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/30	12,8	12,3	12,6	217,4	ТТК №75	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	650	20,6	17,7	84,9	590,8		
Итого за Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
Ужин		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/350	250	3,9	4,9	47,0	247,9		
Итого за Ужин	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150/60	22,0	19,0	25,3	376,7	ТТК №157, 350	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	3,9	3,3	16,7	113,3	397	2011
2 ужин	КЕФИР №401	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за 2 ужин		450	29,0	22,5	62,1	584,6		
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Повар			84,1	75,6	257,9	2 092,2		