



**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-тур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b> <b>Вариант 5</b>	<b>Завтрак</b>							
	КАША ЖИДКАЯ (Геркулесовая) ТТК №104	150	5,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,9	11,4	71,3	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	158,7	2	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>11</b>	<b>10,1</b>	<b>62,2</b>	<b>387,2</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,6	2,3	29,5	33	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУБ ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7	75,6	ТТК №87	2011
	ПИСЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,6	36,5	291,9	ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №362	150	0,1	0	21,1	84,6	362	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,0	0,2	6,5	47,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	84,7		
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>17,9</b>	<b>20,5</b>	<b>100,4</b>	<b>617,5</b>		
<b>Уплотненный</b>	ЖЕЛКА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	КОПТЕЦЫ, БИТЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50	4,9	5,7	4,8	64,1	ТТК №77	
	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	120	2,4	3,8	14,6	109,9	151	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №338	180	0,6	0,3	18,1	89,3	338	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
<b>Итого за Уплотненный поддиск</b>		<b>410</b>	<b>10,7</b>	<b>12,9</b>	<b>54,4</b>	<b>365,9</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>40,5</b>	<b>43,4</b>	<b>234,7</b>	<b>1445,7</b>		

Повар \_\_\_\_\_