



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 2								
Вариант 7								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ БАВЕНКОМ ДЖЕМОМ МЕДОМ ГОВИРОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	36,4	392	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		350	10,5	9,3	21,7	298,3		
2 Завтрак								
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ ТТК №262	150/15	4,1	4	10,4	98	ТТК №262	
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫО (ПЕЧЕНЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №54 №354	130/20	13	7,4	38,4	251,1	ТТК №54, 354	2011
	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОМ	35	2,3	0,3	14,9	71,4		
Итого за обед		530	19,8	11,8	71,7	492,4		
Уплотненный полдник								
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТЕТЕ ТТК №73	50	6,2	8,9	1,3	44,6	ТТК №73	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №364	180	2,7	2,3	14,0	87,6	364	2011
	БАТОН	60	4,5	1,74	30,84	157,2		
Итого за Уплотненный полдник		400	15,7	16,64	60,74	396,57		
Всего за день:			47,37	37,94	181,84	1262,47		

Повар _____