

ПРИМЕРНОЕ 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	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	30					
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130					ТТК №72
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400
	БАТОН	40					
Итого за завтрак		350	15.8	13.3	36.2	374.2	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371
Итого за 2 завтрак		200	0.8	0.8	19.0	91.2	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30					33
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	150					ТТК №44
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15					ТТК №75
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					
Итого за обед		510	13.1	14.5	66	455.7	
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/№350	130/60					ТТК №157, 350
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180					397
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за Уплотненный полдник		400	17.8	17.1	64.7	456.3	
Всего за день:			47.5	45.7	185.9	1377.4	