

## 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		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150					ТТК №105
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400
	БАТОН	50					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>16.3</b>	<b>10.2</b>	<b>61.8</b>	<b>402.4</b>	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</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					33
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10					ТТК №28
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	130/5					ТТК №68
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
<b>Итого за обед</b>		<b>515</b>	<b>13.5</b>	<b>19.5</b>	<b>62.3</b>	<b>527.7</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	130/50					ТТК №151, 351
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					401
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>410</b>	<b>25.4</b>	<b>20.6</b>	<b>65.4</b>	<b>625.4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>56.1</b>	<b>50.5</b>	<b>207.2</b>	<b>1630.6</b>	