

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 2							
День 9							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150					ТТК №105
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400
	БАТОН	50					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
Итого за завтрак		355	16.3	10.2	61.8	402.4	
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	180					399
Итого за 2 завтрак		180	0.9	0.2	17.7	75.1	
Обед	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					
Итого за обед		515	13.5	19.5	62.3	527.7	
Уплотненный полдник	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
Итого за Уплотненный полдник		410	25.4	20.6	65.4	625.4	
Всего за день:			56.1	50.5	207.2	1630.6	