

## 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 3</b>							
<b>День 12</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150					ТТК №83
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213
	БАТОН	20					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>17.4</b>	<b>12.7</b>	<b>44.4</b>	<b>362.6</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110					388
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>110</b>	<b>0.7</b>	<b>0.5</b>	<b>31.9</b>	<b>137.0</b>	
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30					33
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10					ТТК №47
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50					ТТК №61
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110					166
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>15.2</b>	<b>21.5</b>	<b>79.2</b>	<b>564.96</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	130/40					ТТК №156, 351
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	180					401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>410</b>	<b>22.5</b>	<b>22</b>	<b>77.4</b>	<b>645.2</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>55.8</b>	<b>56.7</b>	<b>232.9</b>	<b>1709.76</b>	