

## 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 4</b>                     |  |              |                  |             |              |                               |               |
| <b>День 19</b>                      |  |              |                  |             |              |                               |               |
| <b>Завтрак</b>                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85   | 150          |                  |             |              |                               | ТТК №85       |
|                                     | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400  | 150          |                  |             |              |                               | 400           |
|                                     | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213   | 45           |                  |             |              |                               | 213           |
|                                     | БАТОН  | 30           |                  |             |              |                               |               |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>375</b>   | <b>16.4</b>      | <b>13.4</b> | <b>37.5</b>  | <b>338.4</b>                  |               |
| <b>2 Завтрак</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>                         |  |              |                  |             |              |                               |               |
| <b>Обед</b>                         | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ   | 30           |                  |             |              |                               |               |
|                                     | СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44  | 150          |                  |             |              |                               | ТТК №44       |
|                                     | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350 | 150/50       |                  |             |              |                               | ТТК №79, 350  |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376   | 150          |                  |             |              |                               | 376           |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 40           |                  |             |              |                               |               |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           |                  |             |              |                               |               |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>590</b>   | <b>17.1</b>      | <b>11.8</b> | <b>78</b>    | <b>503.3</b>                  |               |
| <b>Уплотненный полдник</b>          |  |              |                  |             |              |                               |               |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350                       | 130/40       |                  |             |              |                               | ТТК №156, 350 |
|                                     | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401   | 180          |                  |             |              |                               | 401           |
|                                     | БАТОН  | 50           |                  |             |              |                               |               |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>400</b>   | <b>21.8</b>      | <b>21.9</b> | <b>66.6</b>  | <b>598</b>                    |               |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>56.2</b>      | <b>47.3</b> | <b>199.8</b> | <b>1514.8</b>                 |               |