

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры   | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                                     |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |                  |
| <b>Неделя 1<br/>День 2</b>          |  |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72                                    | 150          |                  |             |              |                               | ТТК №72       |                  |
|                                     | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400  | 200          |                  |             |              |                               | 400           | 2011             |
|                                     | БАТОН  | 50           |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>400</b>   | <b>24.7</b>      | <b>25.3</b> | <b>37.9</b>  | <b>485.2</b>                  |               |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371                                     | 200          |                  |             |              |                               | 368, 371      | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |  | <b>200</b>   | <b>0.8</b>       | <b>0.8</b>  | <b>19.0</b>  | <b>91.2</b>                   |               |                  |
| <b>Обед</b>                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33  | 50           |                  |             |              |                               | 33            | 2011             |
|                                     | СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44                              | 180          |                  |             |              |                               | ТТК №44       |                  |
|                                     | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75                                      | 140/30       |                  |             |              |                               | ТТК №75       |                  |
|                                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383                       | 180          |                  |             |              |                               | 383           | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50           |                  |             |              |                               |               |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>650</b>   | <b>20.6</b>      | <b>17.7</b> | <b>84.9</b>  | <b>590.8</b>                  |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/№350 | 150/60       |                  |             |              |                               | ТТК №157, 350 | 2011             |
|                                     | КАКАО С МОЛОКОМ №397   | 200          |                  |             |              |                               | 397           | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 40           |                  |             |              |                               |               |                  |
|                                     | ПЕЧЕНЬЕ  | 20           |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |  | <b>470</b>   | <b>30.5</b>      | <b>24.5</b> | <b>77.0</b>  | <b>668.0</b>                  |               |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |  |              | <b>76.6</b>      | <b>68.3</b> | <b>218.8</b> | <b>1,835.2</b>                |               |                  |