

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 рецептов		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Неделя 2										
День 7										
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50								
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150							ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10							392	2011
	БАТОН	30								
Итого за завтрак		430	18.7	24.3	32.0	426.9				
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011		
Итого за 2 завтрак		200	1.0	0.2	19.6	83.4				
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50								
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	180/25							ТТК №202	
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №64/№348	150/30							ТТК №64, 348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180							372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40								
Итого за обед		655	25.1	15.8	85.4	606.2				
Уплотненный полдник	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	70								
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130							321	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200							394	2011
	БАТОН	30								
	ПЕЧЕНЬЕ	20								
Итого за Уплотненный полдник		450	20.8	13.7	66.5	481.4				
Всего за день:			65.6	54.0	203.5	1,597.9				