

## 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 2</b>								
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180					ТТК №104	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180					397	2011
	БАТОН	20						
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>18.4</b>	<b>14.1</b>	<b>54.6</b>	<b>420.5</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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50					20	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/5					ТТК №47	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
<b>Итого за обед</b>		<b>622</b>	<b>23.4</b>	<b>24.0</b>	<b>53.7</b>	<b>533.4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТТК №65	70/30					ТТК №65	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130					205	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>510</b>	<b>23.1</b>	<b>22.7</b>	<b>112.1</b>	<b>769.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>65.7</b>	<b>61.6</b>	<b>239.4</b>	<b>1,814.6</b>		