

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			
Неделя 2								
День 8								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180						
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180						
	БАТОН	20						
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45						
Итого за завтрак		425	18.4	14.1	54.6	420.5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	2011
Итого за 2 завтрак		200	0.8	0.8	19.0	91.2		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50						
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/5						
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150						
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
Итого за обед		622	23.4	24.0	53.7	533.4		
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТТК №65	70/30						
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130						
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50						
Итого за Уплотненный полдник		510	23.1	22.7	112.1	769.5		
Всего за день:			65.7	61.6	239.4	1,814.6		