

## 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 9</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180					ТТК №105	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180					400	2011
	БАТОН	30						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10					7	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>17.9</b>	<b>12.5</b>	<b>59.4</b>	<b>422.7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50					33	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10					ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	150					ТТК №68	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180					383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>26.9</b>	<b>19.9</b>	<b>86.8</b>	<b>667.6</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/50					ТТК №151, 351	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК №401	200					401	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>37.4</b>	<b>28.7</b>	<b>68.1</b>	<b>699.8</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>83.2</b>	<b>61.3</b>	<b>233.9</b>	<b>1,873.5</b>		