

## 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 10</b>										
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50								
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150							ТТК №72	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200							394	2011
	БАТОН	30								
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>21.6</b>	<b>26.8</b>	<b>37.8</b>	<b>484.8</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>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50								
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б ТТК №88	180							ТТК №88	
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150							ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200							376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40								
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50								
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>23.9</b>	<b>16.4</b>	<b>88.4</b>	<b>599.9</b>				
<b>Уплотненный полдник</b>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70						ТТК №61		
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150						166	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10						392	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>22.1</b>	<b>21.0</b>	<b>72.8</b>	<b>579.3</b>				
<b>Всего за день:</b>			<b>68.6</b>	<b>64.4</b>	<b>218.6</b>	<b>1,747.4</b>				