

## 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			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 14</b>								
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50						
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150					ТТК №72	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200					397	2011
	БАТОН	20						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>21.7</b>	<b>27.3</b>	<b>33.8</b>	<b>474.5</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>	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	50						
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б ТТК №28	180					ТТК №28	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>24.6</b>	<b>21.0</b>	<b>73.2</b>	<b>586.2</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 32/№350	140/50					ТТК № 32, 350	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>27.5</b>	<b>35.3</b>	<b>85.3</b>	<b>785.4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>74.8</b>	<b>83.8</b>	<b>211.9</b>	<b>1,929.5</b>		