

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					
Неделя 3										
День 14										
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50								
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150							ТТК №72	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200							397	2011
	БАТОН	20								
Итого за завтрак		420	21.7	27.3	33.8	474.5				
2 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ №399	200					399	2011		
Итого за 2 завтрак		200	1.0	0.2	19.6	83.4				
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	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								
Итого за обед		620	24.6	21.0	73.2	586.2				
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 32/№350	140/50								
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180							398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30								
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50							467	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	27.5	35.3	85.3	785.4				
Всего за день:			74.8	83.8	211.9	1,929.5				