

## 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 4</b>								
<b>День 16</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180					ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200					395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20					2	2011
	БАТОН	20						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>15.2</b>	<b>10.9</b>	<b>90.5</b>	<b>525.6</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №368, №371	200					368, 371	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.0</b>	<b>91.2</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50						
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б ТТК №47	180					ТТК №47	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150					ТТК №67	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180					376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>19.4</b>	<b>17.7</b>	<b>53.8</b>	<b>455.6</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70					ТТК №74	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130					344	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467	2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>490</b>	<b>21.8</b>	<b>14.6</b>	<b>80.4</b>	<b>548.4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>57.2</b>	<b>44.0</b>	<b>243.7</b>	<b>1,620.8</b>		