

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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 2										
День 10										
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50								
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150							ТТК №72	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200							394	2011
	БАТОН	30								
Итого за завтрак		430	21,6	26,8	37,8	484,8				
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200					399	2011		
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4				
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50								
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б ТТК №88	180							ТТК №88	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150							ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200							376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40								
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50								
Итого за обед		670	23,9	16,4	88,4	599,9				
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50								
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200							395	2011
Итого за Полдник		250	6,9	7,3	54,2	311,6				
Ужин	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70								
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150							ТТК №61	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10							166	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30							392	2011
Итого за Ужин		450	22,1	21,0	72,8	579,3				
2 Ужин	КЕФИР №401	180					401	2011		
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5				
Всего за день:			80,6	76,1	279,8	2 151,5				