

## 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  |                               |             |                  |
| <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 (ЯБЛОКО) №368                           | 200          |                  |             |              |                               | 368         | 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 №66     |                  |
|                           | 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>Полдник</b>            | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                                | 50           |                  |             |              |                               | 467         | 2011             |
|                           | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383                | 200          |                  |             |              |                               | 383         | 2011             |
| <b>Итого за Полдник</b>   |   | <b>250</b>   | <b>4,2</b>       | <b>3,9</b>  | <b>57,3</b>  | <b>281,3</b>                  |             |                  |
| <b>Ужин</b>               | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74                                 | 70           |                  |             |              |                               | ТТК №74     |                  |
|                           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                                | 150          |                  |             |              |                               | 321         | 2011             |
|                           | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10       |                  |             |              |                               | 392         | 2011             |
|                           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 40           |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>Итого за Ужин</b>      |   | <b>460</b>   | <b>18,1</b>      | <b>11,4</b> | <b>54,4</b>  | <b>400,6</b>                  |             |                  |
| <b>2 ужин</b>             | КЕФИР №401  | 180          |                  |             |              |                               | 401         | 2011             |
| <b>Итого за 2 ужин</b>    |   | <b>180</b>   | <b>5,1</b>       | <b>4,4</b>  | <b>7,0</b>   | <b>92,5</b>                   |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>     |   |              | <b>62,8</b>      | <b>49,1</b> | <b>282,0</b> | <b>1 846,8</b>                |             |                  |