

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 4 | | | | | | | | |
| День 17 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102 | 180 | | | | | ТТК №102 | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 180 | | | | | 394 | 2011 |
| | БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 | 30/5/10 | | | | | 3 | 2011 |
| Итого за завтрак | | 405 | 9,8 | 16,2 | 57,0 | 425,4 | | |
| 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 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20 | 50 | | | | | 20 | 2011 |
| | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200 | 180/5 | | | | | ТТК №200 | |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60 | 70/30 | | | | | ТТК №60 | |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 | 130 | | | | | 205 | 2011 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 180 | | | | | 383 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | | | | | | |
| Итого за обед | | 685 | 21,2 | 24,6 | 93,7 | 695,4 | | |
| Полдник | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | | | | | | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10 | | | | | 392 | 2011 |
| Итого за Полдник | | 250 | 3,9 | 4,9 | 47,0 | 247,9 | | |
| Ужин | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350 | 150/60 | | | | | ТТК №151, 350 | 2011 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/10/7 | | | | | 393 | 2011 |
| | БАТОН | 45 | | | | | | |
| Итого за Ужин | | 452 | 31,7 | 22,6 | 63,2 | 599,3 | | |
| 2 ужин | КЕФИР №401 | 180 | | | | | 401 | 2011 |
| Итого за 2 ужин | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | | |
| Всего за день: | | | 72,7 | 72,9 | 287,5 | 2 143,9 | | |