

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 18								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5					ТТК №104	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180					397	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10					7	2011
Итого за завтрак	БАТОН	25						
		400	15,6	12,2	56,4	399,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) №368	200					368	2011
Итого за 2 завтрак		200	3,0	1,0	42,0	192,0		
Обед								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б ТТК №87	180					ТТК №87	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150					ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180					372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		610	26,7	21,1	73,7	597,6		
Полдник								
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75					458	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393	2011
Итого за Полдник		272	5,2	2,8	62,7	298,1		
Ужин								
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30					ТТК №65	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130					166	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200					398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за Ужин		450	19,5	17,6	72,8	552,4		
2 ужин	КЕФИР №401	180					401	2011
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			75,1	59,1	314,6	2 132,1		