



Утверждено Директор ФГБУ «ВНИИОИ»
 Федеральное государственное учреждение
 «Всероссийский научно-исследовательский институт
 пищевой безопасности»
 Москва

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю
 Заведующий
 МОУ № 386
 МОУ



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		г	г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Каша овсяная (пшеничная) ТТК №105 Коварный напиток с молоком №395 Бутерброд с джемом или повидлом №2 Батон	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	2011	
		150	2,3	1,8	11,4	74,3	395		
		30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2		
		40	3	1,2	20,5	104,8			
Итого за завтрак		395	14,8	10,2	89,5	507,9			
2 Завтрак	Фрукты свежие (яблоко) №398	200	0,8	0,8	19,0	91,2	398	2011	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	Супец супеный Щи из свежих капусты с картошкой на кв ТТК №47 Птица, тушенная в соусе с овощами ТТК №66 Компот из сухих фруктов №376 Хлеб ржаной	30	0,2	0	0,5	3,9	ТТК №47	2011	
		150	1,7	3	5,9	57,7	ТТК №47		
		150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66		
		150	0	0	11,6	46,5	376		
		20	1,3	0,2	8,5	40,8			
Итого за обед		500	12,1	18,2	41,6	344,5			
Уплотненный полдник	Супе из рыбы ТТК №74 Пюре картофельное №321 Чай с сахаром, варенье, джемом, медом, повидлом №392 Хлеб пшеничный Булочка вафельная №467	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74	2011	
		110	2,3	3,3	15,6	104,9	321		
		180/10	0,1	0	9,8	39,4	392		
		20	1,5	0,1	9,7	48			
Итого за Уплотненный полдник		50	4,1	3,9	28,9	187,3	467	2011	
Итого за день:		420	14,5	15,5	66,4	431,7			
Всего за день:			42	42,7	215,5	1375,3			

Повар _____