



**РЕЖИМ ПИТАНИЯ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

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

Согласовываю  
Заведующий

*С.И. Иванова*  
Летний сад  
№ 386

МОУ \_\_\_\_\_



Принем пищи Неделя 4 Вариант 17	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины, г			
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	150	2,3	6,0	23,7	163,5	ТТК №102	2011	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	75,2	394		
	БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9			
Итого за завтрак	СЫР (ПОРЧЛИВЫЙ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011	
		350	9,5	11,1	58	375,3			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011	
Итого за 2 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011	
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	150/5	1,2	3	5,4	53,6	ТТК №200		
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (овощная) ТТК №90	50/30	8,3	9,8	15,6	154,2	ТТК №90		
	МАКAROHHЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДИЛ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
Итого за обед		545	19,4	19,3	79,4	529			
Уплотнительный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350	130/50	16,3	13,2	27,4	365,8	ТТК №151, 350	2011	
	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7	92,5	401	2011	
Итого за Уплотнительный полдник	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8			
Итого за день:		400	24,4	18,8	55	563,1			
			50,2	49,4	210,1	1542,5			

Повар \_\_\_\_\_