



РЕЖИМ ПИТАНИЯ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Согласовываю
Заведующий

МОУ _____

| Принем пищи Неделя 4 Вариант 18 | Приним пищу, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | | Белок, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | КАШЕ ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104 | 150 | 6,4 | 4,6 | 23,4 | 159,2 | ТТК №104 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 | 392 | |
| | БАТОН | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 302,4 | |
| Итого за завтрак | | 380 | 9,5 | 5,8 | 53,8 | 302,4 | | |
| 2. Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 368 | 2011 |
| | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 399 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 380 | 1,7 | 1,0 | 36,7 | 166,3 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 | 30 | 0,4 | 1,9 | 2,5 | 29,5 | 33 | 2011 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КРЕ ТТК №87 | 150 | 2,1 | 2,3 | 11,7 | 75,8 | ТТК №87 | 2011 |
| | ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 | 130 | 10,9 | 15,9 | 36,5 | 291,9 | ТТК №67 | |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | 150 | 0,1 | 0,1 | 17,4 | 71,8 | 372 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОМ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | | |
| Итого за обед | 500 | 16,3 | 20,5 | 88,3 | 555,8 | | | |
| Уплотненный полдник | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65 | 50/20 | 6,6 | 7,8 | 15,2 | 143,9 | ТТК №65 | 2011 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 | 110 | 4,1 | 4,4 | 26,3 | 166,1 | 205 | |
| | ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393 | 180/10/7 | 0,2 | 0 | 10 | 41,7 | 393 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 | | 2011 |
| | | 432 | 14,3 | 14,4 | 79,9 | 494,3 | | |
| Всего за день: | | | 41,8 | 41,7 | 265,7 | 1 519,8 | | |

Повар _____