



1211.24

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень



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

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины			
Завтрак	МОРОЖЕНОЕ ОТВАРНОЕ	30	0,4	0	2,1	10,6			
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72		
	МОЛОКО КАПРЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011	
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8			
Итого за завтрак		350	15,8	13,3	36,2	374,2			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №66	220	0,6	0,8	19,0	91,2	366	2011	
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	31,2			
Обед	САЛАТ ИЗ ОВЕЖИИ №33	30	0,4	1,6	2,5	29,5	33	2011	
	СУП С КРУПНОЙ КАПУСТОЙ ТТК №44	150	1,8	1,8	10,1	54,2	ТТК №44		
	ГОЛЫШЬ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
Итого за обед		25	1,9	0,2	12,5	59,2			
Итого за обед		510	13,1	14,5	66	455,7			
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/№350	130/60	12	13,9	35,1	265,5	ТТК №157, 350	2011	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71			
Итого за Уплотненный полдник		490	17,8	17,1	64,7	456,3			
Всего за день:			47,5	45,7	185,9	1377,4			

Повар