



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Зима-Осень**

**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**



**Ковалева А.В.**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>	СМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72		
	МОЛОКО КИРСКОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400	2011	
	БАТОН	50	3,75	1,45	25,7	131			
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>24,7</b>	<b>25,3</b>	<b>37,9</b>	<b>485,2</b>			
	<b>2 Завтрак</b>	<b>ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	<b>368</b>	<b>2011</b>
<b>Итого за 2 завтрака</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>			
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011	
	СУП С КРУПНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44		
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	363	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
<b>Итого за обед</b>	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,7</b>	<b>45,0</b>			
		<b>650</b>	<b>20,6</b>	<b>17,7</b>	<b>84,9</b>	<b>590,8</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60	22,0	19,0	26,3	376,7	ТТК №157, 477		
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7			
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4			
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>470</b>	<b>30,5</b>	<b>24,5</b>	<b>77,0</b>	<b>688,0</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>76,6</b>	<b>68,3</b>	<b>218,8</b>	<b>1 835,2</b>			

Повар \_\_\_\_\_