



**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Неделя 3 Вариант 12</b>	<b>Завтрак</b>								
		КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	64	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
		МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>425</b>	<b>19,3</b>	<b>14,2</b>	<b>50,3</b>	<b>406,6</b>			
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
<b>Итого за 2 завтрак</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	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,7	5,5	7,5	93,5	ТТК №47		
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	13,3	13,4	12,6	226,5	ТТК №61		
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
	<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>27,3</b>	<b>28,4</b>	<b>111,5</b>	<b>825,0</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50	24,3	18,8	38,6	432,4	ТТК №156, 477		
	СНЕЖОК №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4			
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>33,6</b>	<b>24,9</b>	<b>78,1</b>	<b>686,0</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>81,0</b>	<b>68,3</b>	<b>258,9</b>	<b>2 008,8</b>			

Подпись: *Суренкина*