



Сивер С.С.
Октябрь 2018



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур | |
|-------------------------------------|---|--|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Неделя 1 Вариант 1 | Завтрак | | | | | | | | |
| | | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107 | 160 | 3,8 | 4,2 | 13,6 | 118 | ТТК №107/1 | |
| | | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 150 | 2,6 | 2,3 | 11,2 | 76,2 | 394 | 2011 |
| | БАТОН | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | | | |
| | Итого за завтрак | 350 | 9,4 | 7,7 | 45,4 | 299 | | | |
| | 2 Завтрак | | | | | | | | |
| | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 399 | 2011 | |
| | Итого за 2 завтрак | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | | | |
| | Обед | | | | | | | | |
| | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | 0,6 | 2,7 | 2,3 | 35,7 | | | |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88 | 150 | 2,3 | 1,9 | 12,1 | 74,2 | ТТК №88 | | |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №675 | 150 | 17,8 | 16,7 | 15,6 | 287,3 | ТТК №675 | | |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 150 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 | 376 | 2011 | |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | | | |
| | Итого за обед | 520 | 23,5 | 21,6 | 59,8 | 530,5 | | | |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65 | 50/30 | 6,6 | 7,8 | 15,2 | 143,9 | ТТК №65 | | |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | 110 | 2,3 | 3,3 | 15,6 | 104,9 | 321 | 2011 | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,5 | 35,5 | | | |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 | 2011 | |
| | Итого за Уплотненный полдник | 445 | 14,2 | 15,1 | 77,0 | 491,0 | | | |
| | Всего за день: | | 48,0 | 44,6 | 199,9 | 1 395,6 | | | |
| | Повар | | | | | | | | |