



**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<br>Вариант 2        | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104                   | 150          | 6,4              | 4,6     | 23,4        | 159,2                         | ТТК №104     |                  |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          |              |                  |
|                              | БАТОН                                                 | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |              |                  |
| Итого за завтрак             |                                                       | 380          | 9,5              | 5,8     | 53,8        | 303,4                         | 392          | 2011             |
| 2 Завтрак                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                           | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          |              |                  |
|                              | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                     | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 368          | 2011             |
|                              |                                                       | 380          | 1,7              | 1,0     | 36,7        | 166,3                         | 399          | 2011             |
| Итого за 2 завтрак           |                                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Обед                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                                   | 30           | 0,4              | 1,9     | 2,5         | 29,5                          | 33           | 2011             |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87           | 150          | 2,1              | 2,3     | 11,7        | 75,8                          | ТТК №87      |                  |
|                              | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                                 | 130          | 10,9             | 15,9    | 36,5        | 291,9                         | ТТК №67      |                  |
|                              | КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                         | 150          | 0,1              | 0,1     | 17,4        | 71,8                          | 372          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                      | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
| Итого за обед                |                                                       | 480          | 14,8             | 20,4    | 76,6        | 509,8                         |              |                  |
| Уплотненный полдник          | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74                                 | 50           | 6,5              | 8,2     | 2,1         | 72,7                          | ТТК №74      |                  |
|                              | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125            | 120          | 2,4              | 3,3     | 19          | 118,7                         | 125          | 2011             |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                    | 180/10/7     | 0,2              | 0       | 10          | 41,7                          | 393          | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                        | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                       | 20           | 1,5              | 2,0     | 14,9        | 83,4                          |              |                  |
| Всего за день:               |                                                       | 437          | 14,4             | 13,8    | 71,1        | 434,9                         |              |                  |
| Повар                        |                                                       |              | 40,4             | 41,0    | 238,2       | 1 414,4                       |              |                  |

[Signature]