



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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 1	Завтрак							
		180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107	
		200	3,0	2,6	15,6	97,3	394	2011
		30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2011
	Итого за завтрак	420	9,7	14,4	45,8	361,1		
2 Завтрак								
		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
	Итого за 2 завтрак							
Обед								
		50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
		180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
		150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №675	
		180	0,0	0,0	14,0	55,9	376	2011
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	Итого за обед	650	27,7	21,8	89,9	673,1		
Уплотненный полдник								
		70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
		130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		50	3,8	0,3	25,1	118,4		
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	Итого за Уплотненный полдник	530	21,0	20,5	93,3	654,8		
	Всего за день:		59,4	56,9	268,8	1 802,4		

Повар