



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 4									
	Завтрак		180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
			180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
			40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
			200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
	Итого за завтрак		637	12,7	13,7	63,6	440,5		
2 Завтрак			200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед									
			60	0,7	0,0	1,4	8,1		
			180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43	
			70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
			130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
			230	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
			40	2,6	0,4	17,0	61,6		
			20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	Итого за обед		730	24,7	21,2	99,3	701,6		
Уплотненный полдник			70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	
			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	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
	Итого за Уплотненный полдник		500	22,1	18,8	94,5	641,0		
	Всего за день:			60,5	53,9	277,0	1 866,5		

Повар