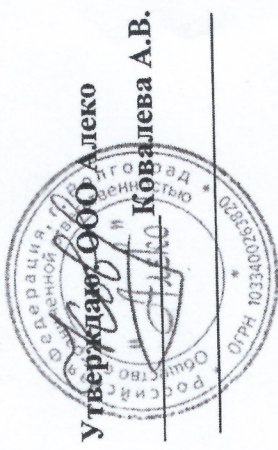


12 XII - 25.100



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

| Прием пищи         | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                    |                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1<br>День 5 | Завтрак                                       | 180          | 7,8              | 5,5     | 29,0        | 197,6                         | ТТК №104     | 2011             |
|                    |                                               | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,1        | 103,1                         | 395          | 2011             |
|                    |                                               | 30/5/20      | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2            | 2011             |
|                    |                                               | 435          | 13,2             | 11,6    | 73,5        | 457,4                         |              |                  |
|                    |                                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Итого за завтрак   | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                             | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399          | 2011             |
|                    |                                               | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |              |                  |
| Обед               | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ №20               | 50           | 0,8              | 2,4     | 4,5         | 44,1                          | 20           | 2011             |
|                    |                                               | 180          | 2,3              | 2,1     | 13,9        | 85,2                          | ТТК №87      |                  |
|                    |                                               | 150          | 28,9             | 31,2    | 24,8        | 499,1                         | ТТК №67      | 2011             |
|                    |                                               | 180          | 0,1              | 0,0     | 25,7        | 102,6                         | 383          |                  |
|                    |                                               | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |              |                  |
|                    |                                               | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |              |                  |
|                    |                                               | 630          | 36,9             | 36,2    | 99,8        | 879,0                         |              |                  |
|                    |                                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Итого за обед      | ПЕЧЕНЬЕ                                       | 50           | 3,8              | 4,9     | 37,2        | 208,5                         |              |                  |
|                    |                                               | 200          | 3,9              | 3,3     | 16,5        | 112,6                         | 397          | 2011             |
|                    |                                               | 250          | 7,7              | 8,2     | 53,7        | 321,1                         |              |                  |
| Итого за Полдник   | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ              | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |              |                  |
|                    |                                               | 70           | 9,5              | 6,9     | 6,8         | 135,8                         | ТТК №77      | 2011             |
| Ужин               | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77 | 130          | 2,5              | 3,5     | 20,6        | 128,3                         | 125          | 2011             |
|                    |                                               | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 398          | 2011             |
|                    |                                               | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |              |                  |
|                    |                                               | 470          | 16,7             | 15,4    | 69,5        | 506,6                         |              |                  |
| Итого за Ужин      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          | 401          | 2011             |
|                    |                                               | 180          | 5,1              | 4,4     | 7,0         | 92,5                          |              |                  |
| 2 УЖИН             | КЕФИР №401                                    | 180          | 80,6             | 76,0    | 323,1       | 2 340,0                       |              |                  |
| Итого за 2 ужин    |                                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Всего за день:     |                                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Повар              |                                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |