



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 4 Вариант 16	Завтрак								
		КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	305/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	Итого за завтрак	455	15,2	10,9	90,5	525,6			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ								
		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
		ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47	
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
		ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
			30	2,1	9,4	17,0	160,6		
	Итого за обед	630	21,5	27,1	70,8	616,2			
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ								
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		ПЕЧЕНЬЕ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	Итого за Уплотненный полдник	20	1,4	5,9	11,9	105,0			
	Итого за Уплотненный полдник	460	19,1	14,6	80,4	548,4			
Всего за день:			56,6	53,4	260,7	1 781,4			