



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 4								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	220/2	6,4	5,9	18,5	153,9		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	
Итого за завтрак		462	15,5	16,3	52,0	423,8		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4,0	7,2	71,6	67	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №294	195/5	25,4	13,8	21,9	348,2	294	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		710	32,4	18,3	75,4	631,7		
Уплотненный полдник	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	150	29,0	23,2	17,8	405,2	231	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) №351	60	1,1	2,3	6,7	52,3	351	
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	
Итого за уплотненный полдник		460	39,9	34,3	59,5	722,6		
Всего за день:			88,6	69,7	205,9	1 869,3		

Повар _____