



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 17									
	Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
	Итого за завтрак		405	9,8	16,2	57,0	425,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОВОВЫЙ	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									
		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
		БОРЩ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	1,3	4,3	7,1	76,6	ТТК №200	
		ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	Итого за обед		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
			685	21,2	24,6	93,7	696,6		
Уплотненный полдник		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 477	
		КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
		БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
	Итого за Уплотненный полдник		480	36,7	27,4	58,5	647,3		
	Всего за день:			68,7	68,4	228,8	1 852,7		

Ответственное лицо _____