



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Зима-Осень

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

Прием пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г			
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	
	Омлет натуральный ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	180/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
Итого за завтрак		430	18,7	24,3	32,0	426,9	
2 Завтрак							
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед							
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №64/№348	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,8	
Итого за обед		655	25,1	15,8	85,4	606,2	
Полдник							
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200	0,7	0,3	20,1	98,1	398
Итого за Полдник		260	4,5	5,2	57,3	306,6	
Ужин							
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	70	11,3	4,4	2,1	97,7	ТТК №73
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
Итого за Ужин		460	20,4	12,7	59,7	443,7	
2 УЖИН							
	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		74,8	62,6	261,0	1 959,3		
Повар _____							