



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Ветки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| Вариант 10 | | | | | | | | |
| Завтрак | Икра кабачковая консервированная | 50 | 0,6 | 2,7 | 2,3 | 36,7 | | |
| | Сметанальный ТТК №72 | 130 | 8,4 | 6,5 | 180,3 | 180,3 | ТТК №72 | |
| | Чай с молоком или сливками №394 | 150 | 2,6 | 2,3 | 11,2 | 76,2 | 394 | 2011 |
| | SAATCHI | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | | |
| Итого за завтрак | | 350 | 14,3 | 14,6 | 40,6 | 397 | | |
| 2 Завтрак | Сок яблочно-виноградный №399 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 399 | 2011 |
| | Итого за 2 завтрак | 180 | 0,8 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | | |
| Обед | Огулец соленый | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,9 | | |
| | Суп с макаронными изделиями на ке ТТК №88 | 150 | 2,3 | 1,8 | 12,7 | 75,1 | ТТК №88 | |
| | Птица тушеная в соусе с овощами ТТК №65 | 150 | 14,4 | 13,6 | 14,7 | 241,5 | ТТК №65 | |
| | Компот из сушеных фруктов №376 | 150 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 | 376 | 2011 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | | |
| Итого за обед | | 540 | 15,5 | 15,3 | 65,9 | 450,1 | | |
| Уплотненный полдник | Колеты, блиочки, шницели рубленые ТТК №61 | 50 | 6,3 | 8,5 | 15,1 | 144,96 | ТТК №61 | |
| | Каша рассыпчатая с овощами (гречневая) №165 | 120 | 6,3 | 6,9 | 28,7 | 208,5 | 165 | 2011 |
| | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, говядица №392 | 160/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 400 | 15,8 | 15,6 | 73,7 | 487,55 | | |
| Всего за день: | | | 46,5 | 45,7 | 198,9 | 1409,76 | | |

Повар _____