



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 рецептур
			Велес, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 САТОН СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	150	2,3	6,0	23,7	163,5	ТТК №102	2011
		150	2,6	2,3	11,2	78,2	394	
		45	3,4	1,3	23,1	117,9		
		5	1,2	1,5	0	17,7	7	
		350	9,5	11,1	58	375,3		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрака		180	0,8	0,2	17,7	75,1		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200 ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 ЖИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
		150/5	1,2	3	5,4	53,6	ТТК №200	
		50/30	8,3	9,8	15,6	154,2	ТТК №60	
		110	4,1	4,4	26,3	106,1	205	
		150	0,1	0	21,1	84,8	383	
		20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед		545	15,4	19,3	79,4	529		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350 КЕСИР №401 БАТОН	130/50	16,3	13,2	27,4	365,8	ТТК №151, 350	2011
		180	5,1	4,4	7	92,8	401	
		40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за Уплотненный полдник		400	24,4	18,8	55	563,1		
Всего за день:			50,2	49,4	210,1	1542,5		

Позар _____