



## ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

| Примем пищи                  | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции                        | Пищевые вещества               |                             |                                     | Энергетическая ценность, ккал      | № рецептур                      | Сборник рецептур |
|------------------------------|--|-------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|------------------|
|                              |  |                                     | Белки, г                       | Жиры, г                     | Углеводы, г                         |                                    |                                 |                  |
| <b>Нодела 2</b>              |  |                                     |                                |                             |                                     |                                    |                                 |                  |
| <b>Вариант 7</b>             |  |                                     |                                |                             |                                     |                                    |                                 |                  |
| Завтрак                      | СМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72<br>ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ГРОВАДЛОМ №392<br>БАТОН   | 130<br>180/10<br>30                 | 8,1<br>0,1<br>2,3              | 8,4<br>0<br>0,9             | 6,5<br>9,8<br>15,4                  | 180,3<br>39,4<br>78,6              | ТТК №72<br>392                  | 2011             |
| Итого за завтрак             |  | 350                                 | 10,5                           | 9,3                         | 31,7                                | 299,3                              |                                 |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399   | 180                                 | 0,9                            | 0,2                         | 17,7                                | 75,1                               | 399                             | 2011             |
| Итого за 2 завтрака          |  | 180                                 | 0,9                            | 0,2                         | 17,7                                | 75,1                               |                                 |                  |
| <b>Обед</b>                  |  |                                     |                                |                             |                                     |                                    |                                 |                  |
|                              | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ<br>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202<br>МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ (СМЕТАННЫМ ТТК №64/№354<br>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372<br>ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30<br>150/15<br>130/20<br>150<br>35 | 0,3<br>4,1<br>13<br>0,1<br>2,3 | 0<br>4<br>7,4<br>0,1<br>0,3 | 0,7<br>10,4<br>28,4<br>17,4<br>14,8 | 4,1<br>94<br>251,1<br>71,8<br>71,4 | ТТК №202<br>ТТК №64, 354<br>372 | 2011             |
| Итого за обед                |  | 350                                 | 19,8                           | 11,8                        | 74,7                                | 492,4                              |                                 |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>   |  |                                     |                                |                             |                                     |                                    |                                 |                  |
|                              | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЛЕТЕ ТТК №73<br>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321<br>ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394<br>БАТОН  | 60<br>110<br>180<br>60              | 6,2<br>2,3<br>2,7<br>4,5       | 8,9<br>3,3<br>2,3<br>1,74   | 1,3<br>13,6<br>14,0<br>30,84        | 44,8<br>104,9<br>87,6<br>157,2     | ТТК №73<br>321<br>394           | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник |  | 400                                 | 16,17                          | 16,64                       | 60,74                               | 398,67                             |                                 |                  |
| Всего за день:               |  |                                     | 47,37                          | 37,94                       | 181,84                              | 1282,47                            |                                 |                  |

Говар \_\_\_\_\_