



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
Вариант 7								
Завтрак								
	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	Омлет натуральный	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	Итого за завтрак	430	18,7	24,3	32,0	425,9		
2 Завтрак								
	Сок яблочно-виноградный, сок яблочно-апельсиновый	200	1,0	0,2	10,6	83,4	399	2011
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
	Помидоры соленые	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/25	6,6	5,3	12,8	134,6	ТТК №202	
	Макаронник с мясом или печенью (печень) с соусом томатным	150/30	15,2	9,0	33,5	257,2	ТТК №64, 348	2011
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	17,0	81,5		
	Итого за обед	655	25,1	15,8	85,4	606,2		
Уплотненный полдник								
	Рыба, запеченная в омлете	70	11,3	4,4	2,1	97,7	ТТК №73	
	Пюре картофельное	130	2,7	3,9	16,5	124,4	321	2011
	Чай с молоком или сливками	200	3,0	2,5	15,6	97,3	364	2011
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
	Итого за Уплотненный полдник	450	20,8	13,7	66,5	481,4		
	Всего за день:	65,6	54,0	203,5	1 597,9			

Повар _____