



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Неделя 3 День 12	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
		45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
		180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	Итого за завтрак	425	19,3	14,2	50,3	406,6		
2. Завтрак	Итого за 2 завтрак	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
		110	0,7	0,5	31,9	137,0		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011
		200/10	1,7	5,5	7,5	92,3	ТТК №47	
		80	13,3	13,4	12,6	226,5	ТТК №61	
		150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
		200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		750	27,3	28,4	111,5	823,8		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		250	3,9	4,9	47,0	247,9		
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	150/60	24,4	18,2	41,4	437,3	ТТК №156, 351	2011
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		45	3,3	0,3	21,9	103,4		
		452	27,9	18,5	73,3	582,4		
Итого за Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
2 ужин	КЕФИР №401							
Итого за 2 ужин								
Всего за день:			84,2	70,9	321,0	2 290,2		
Повар								