



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	Омлет картофельный ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №352	150/10	0,1	0,0	9,8	59,4	392	2011
	Батон	20	1,5	0,5	10,3	52,4		
Итого за завтрак		420	17,9	24,0	26,9	400,7		
Завтрак	Сок яблочно-абрикосовый №359	200	1,0	0,2	19,6	33,4	399	2011
	Итого за 2 завтрака	200	1,0	0,2	19,5	33,4		
Обед	Помидоры соленные	50	0,6	0,0	1,2	8,8		
	Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне ТТК №66	150	2,0	3,7	8,8	76,5	ТТК №28	
	Соленья, грибы ТТК №75	140/50	13,2	13,1	13,4	204,4	ТТК №75	
	Компот из свежих плодов №372	160	0,1	0,1	20,9	88,0	372	2011
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	17,0	81,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	49,0		
	Итого за обед	650	20,0	17,4	71,0	333,3		
Обедник	Булочка вафельная №407	50	4,1	0,9	28,9	157,3	457	2011
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №352	150/10	0,1	0,0	9,8	59,4	392	2011
Итого за Обедник	250	4,2	0,9	38,7	206,7			
Ужин	Икра свекольная или морковная (морковная) №54	50	1,1	2,4	5,0	43,9	54	2011
	Сырковые блины соусе (овсяные) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
	Макаронные изделия отварные с мацолом №205	150	4,8	4,4	31,1	188,4	205	2011
	Напиток из плодов шиповника №356	180	0,6	0,3	18,1	89,3	396	2011
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за Ужин	490	20,4	20,4	78,2	600,9			
Ужин	Кефир №421	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
	Итого за 2 ужина	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого за день		65,6	70,3	241,4	1 917,5			

автор