



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 | Итого за 4 Дней 16 | 180 | 8,3 | 4,2 | 213,4 | ТТК №105 | 2011 | |
| | | 200 | 3,1 | 2,4 | 103,1 | 395 | | |
| | | 30/5/20 | 2,3 | 3,7 | 156,7 | 2 | | |
| | | 20 | 1,5 | 0,6 | 52,4 | | | |
| Итого за завтрак | | 455 | 15,2 | 10,9 | 525,6 | | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0,8 | 0,8 | 91,2 | 368 | 2011 | |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 91,2 | | | |
| Обед | Итого за 2 обед | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 | | |
| | | 180 | 2,0 | 3,6 | 7,2 | 70,2 | ТТК №47 | |
| | | 150 | 14,4 | 13,6 | 14,7 | 241,5 | ТТК №66 | |
| | | 180 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | 376 | |
| | | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | |
| | | 600 | 19,4 | 17,7 | 53,8 | 455,6 | | |
| Полдник | Итого за Полдник | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 | 2011 |
| | | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,4 | 114,0 | 383 | |
| | | 250 | 4,2 | 3,9 | 57,3 | 281,3 | | |
| | | 70 | 11,8 | 6,6 | 3,1 | 122,6 | ТТК №74 | |
| Итого за Ужин | Итого за 2 ужин | 150 | 3,1 | 4,6 | 21,4 | 143,9 | 321 | 2011 |
| | | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | |
| | | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | |
| | | 460 | 18,1 | 11,4 | 54,4 | 400,6 | | |
| 2 Ужин | КЕФИР №401 | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | 401 | 2011 |
| Итого за 2 ужин | | 180 | 5,1 | 4,4 | 7,0 | 92,5 | | |
| Всего за день: | | 62,8 | 49,1 | 282,0 | 1 846,8 | | | |

Повар