



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Неделя 4 День 17	КАША вязкая молочная (рисовая) ТТК №102	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
<b>Итого за завтрак</b>		405	9,8	16,2	57,0	425,4		
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Итого за 2 завтрак</b>		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
<b>Обед</b>								
Итого за обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	180/5	1,3	4,3	7,1	75,4	ТТК №200	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		685	21,2	24,6	93,7	695,4		
<b>Полдник</b>								
<b>Итого за Полдник</b>		50	3,8	4,9	37,2	208,5		
<b>Ужин</b>								
<b>Итого за Ужин</b>		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
<b>Итого за Ужин</b>		250	3,9	4,9	47,0	247,9		
<b>Итого за день:</b>								
<b>Итого за 2 ужина</b>		150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 350	2011
<b>Итого за 2 ужина</b>		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
<b>Итого за 2 ужина</b>		45	3,4	1,3	23,1	117,9		
<b>Итого за 2 ужина</b>		452	31,7	22,6	63,2	599,3		
<b>Повар</b>								
<b>Итого за 2 ужина</b>		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужина</b>		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
<b>Итого за 2 ужина</b>		72,7	72,7	287,5	2143,9			