



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Прием пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИЛКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011
		180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	
		20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	
Итого за завтрак		425	18,4	14,1	54,6	420,5		2011
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
		180/5	2,0	4,5	6,6	78,7	ТТК №47	
		150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		622	23,4	24,0	53,7	533,4		
Полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
		250	3,6	5,3	36,6	208,5		
Ужин	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядице) ТТК №65	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011
		130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	
		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	
		50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за Ужин		460	19,6	17,4	85,3	600,4		
2 ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Итого за 2 ужина		360	10,2	8,8	14,0	185,0		
Всего за день:		1800	70,9	66,0	256,2	1946,5		
Повар								