



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг		
Завтрак								
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	0,9	185	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	2,9	14,9	101,4	0,6	397	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0,0	1	2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	14,0	15,0	64,3	457,7	1,5			
II Завтрак								
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	20,0	368	2011
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК	3,0	1,0	42,0	192,0	20,0			
Обед								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	3,0		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	6,6	57	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,5	16,7	12,5	262,7	0,1	282	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	0,4	166	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0,0	354	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	1,4	372	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД	27,1	27,3	104,7	792,1	11,5			
Полдник								
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	0,1	268	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	11,5	344	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	1,1	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	18,1	17,2	38,0	398,4	12,7			
Всего за день:		62,2	60,5	249,0	1 840,2	45,7		

Повар _____