



**ФЕДЕЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
№ 386**



**Ковалева А.В.**

**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	ТТК №74			
<b>Завтрак</b> Неделя 4 Вариант 16	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105		
	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011	
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4			
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>15,2</b>	<b>10,9</b>	<b>90,5</b>	<b>525,6</b>			
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>			
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	5,5			
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47		
	ПИЦЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №65	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,5			
	ЛЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1			
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>21,7</b>	<b>20,6</b>	<b>76,1</b>	<b>580,7</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74		
	КОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011	
	ЧАЙ С САУДАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7			
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
		<b>490</b>	<b>21,8</b>	<b>14,6</b>	<b>80,4</b>	<b>548,4</b>			
<b>Всего за день:</b>			<b>59,5</b>	<b>46,9</b>	<b>266,0</b>	<b>1745,9</b>			

Повар \_\_\_\_\_