

Согласовано

М.В. Ксенофонтова 04.12.16

Д.В. Яковлева 2.12.16

Утверждаю: 000 Алеко

Ковалева А.В.

Зима-Осень

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 Вариант 6	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3,5	0,1	0	7	29	393	2011
		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
		СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
	того за завтрак		365	11,2	6,4	59,5	340,7		
Завтрак	того за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН) №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011
			200	0,8	0,8	19,0	91,2		
	Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75	2011
того за обед		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
			540	15,3	12,9	69,2	463		
	Плотный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №152, №477	130/40	10,3	18,3	43,9	344,3	ТТК №152, 477	
того за Уплотненный полдник		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3,5	0,1	0	7	29	393	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
			400	16	22,3	89,5	586,6		
	того за день:			43,3	42,4	237,2	1481,5		

его за день:

1820