

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБОУ ДС № 376  
Давыдова Зоя МихайловнаФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНСТВО СПОРТА  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНСТВО СПОРТА

Зима-Осень

Утверждено ООО Аллеко

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 | № рецептур   | Сборник рецептур |
|----------------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                  |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак<br>Неделя 2<br>Вариант 7 | Икра кабачковая консервированная                            | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9         | 59,5                          |              |                  |
|                                  | Омлет натуральный   | 150          | 15,3             | 18,9    | 2,9         | 249,4                         | ТТК №72      |                  |
|                                  | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом            | 190/10       | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
| Итого за завтрак                 | БАТОН   | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |              |                  |
|                                  |   | 430          | 18,7             | 24,3    | 32,0        | 426,9                         |              |                  |
| 2 Завтрак                        | СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ                                     | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 399          | 2011             |
| Итого за 2 завтрака              |   | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |              |                  |
| Обед                             | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ   | 50           | 0,6              | 0,0     | 1,2         | 6,8                           |              |                  |
|                                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ                    | 180/25       | 6,6              | 6,3     | 12,8        | 134,6                         | ТТК №202     |                  |
|                                  | МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 150/30       | 15,2             | 9,0     | 33,5        | 297,2                         | ТТК №64, 348 | 2011             |
|                                  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                     | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 372          | 2011             |
|                                  | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ  | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              |                  |
| Итого за обед                    |   | 655          | 25,1             | 15,8    | 85,4        | 606,2                         |              |                  |
| Уплотненный подник               | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)                                 | 70/30        | 10,3             | 12,4    | 11,0        | 205,3                         | ТТК №65      |                  |
|                                  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ   | 150          | 3,1              | 4,6     | 21,2        | 143,4                         | 321          | 2011             |
|                                  | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                                  | 200          | 3,0              | 2,5     | 15,6        | 97,3                          | 394          | 2011             |
|                                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            |              |                  |
| Итого за Уплотненный подник      | БЛЮЧКА ВЕСНУШКА   | 50           | 4,0              | 3,0     | 29,6        | 160,9                         | 473          | 2011             |
|                                  |   | 630          | 22,7             | 22,7    | 92,5        | 677,9                         |              |                  |
| Всего за день:                   |   |              | 67,5             | 63,0    | 229,5       | 1794,4                        |              |                  |

Повар