

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕСЯЧНО

Зима-Осень

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

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 8									
Завтрак		180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83		
	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393		2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ								
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6			
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7		2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)								
Итого за завтрак		417	12,1	8,1	56,8	348,0			
2 Завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368		2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед		50	0,4	0,1	0,9	6,5			
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ								
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88		
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376		2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4			
Итого за обед		720	23,4	16,0	90,6	612,4			
Уплотненный полдник		150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 477		
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ								
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467		2011
Итого за Уплотненный полдник		467	24,9	22,1	88,3	659,3			
Всего за день:			61,2	47,0	254,7	1 810,9			

Повар