

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко

Ювалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕСЯЦ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 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 День 9	Завтрак								
		КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		СЫР (ПОРЦИОНЫ) №7	10	2,3	0,0	3,0	36,4	7	2011
	Итого за завтрак	400	17,9	12,5	59,4	422,7			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДРА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011	
		180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28		
		150	19,6	11,4	16,9	243,0	ТТК №68		
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0			
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		640	26,9	19,9	86,8	634,7			
	Итого за обед								
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
	Итого за Полдник	250	4,2	3,9	38,7	206,7			
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 477		
		200	0,7	0,3	20,1	98,1	398	2011	
		40	3,1	0,2	20,1	94,7			
	Итого за Ужин	450	31,9	21,8	70,3	632,5			
2 Ужин	КЕФИР №401 Итого за 2 ужин Всего за день:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
			87,0	62,7	281,8	2 072,5			

Повар