

Согласовано

гав. Рн

Мерзукеев Д.И.

для детей

Утверждаю: **ООО "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 3 День 14	Завтрак								
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	2011	
	Итого за завтрак	420	17,9	24,0	26,9	400,7			
2 Завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед									
		ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №28	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
Итого за обед		660	20,0	17,4	71,0	533,3			
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	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									
		ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
		ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	189,4	205	2011
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
Итого за Ужин		490	20,4	20,4	78,2	600,9			
2 Ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Всего за день:			58,6	70,3	241,4	1 917,5			
	Овова								