

Согласовано

Утверждено: ООО «Роснефть»

Ковалева А.В.

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 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 4 Вариант 20 Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	160	2,4	1,9	12,2	76,1	395	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
		5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	355	13,6	8,1	61,9	373,7		
Итого за завтрак								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
2 Завтрак		200	0,8		19	91,2		
Итого за 2 завтрак								
Обед								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ	150	1,5	3	7,1	62,4	ТТК №28	
	БУЛЬОНЕ ТТК №28	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	535	15,8	19	92,9	593,96		
Итого за обед								
Уплотненный полдник		40	0,4	0	0,9	5,5		
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	100/30	8,5	9,7	15,9	201,4	ТТК №32, 354	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №32/№354							
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
		20	1,5	2	14,9	63,4		
	ПЕЧЕНЬЕ							
Итого за Уплотненный полдник		400	12	11,8	51,2	375,7		
Итого за день:			42,2	39,7	225	1434,56		

Всего за день:

Повар мд, затиша зреч