

Согласовано
Зав.отделением
Дир. Детский сар. №1

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

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 3								
День 12								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
	КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	305/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
Итого за завтрак		435	13,2	11,6	73,5	457,4		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Обед								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАЛУТЫ №20		50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87		180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67		150	26,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
ХИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №393		180	0,1	0,0	25,7	102,6	393	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	48,0		
Итого за обед		630	36,9	36,2	99,8	879,0		
Полдник								
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,8	4,9	37,2	208,5		
КАКАО С МОЛОКОМ №397		200	3,9	3,3	16,5	112,6	397	2011
Итого за Полдник		250	7,7	8,2	53,7	321,1		
Ужин								
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		50	1,0	4,5	3,9	59,5		
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77		70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		130	2,5	3,5	20,6	128,3	125	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА №398		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Ужин		470	16,7	15,4	69,5	506,5		
2 Ужин								
КЕФИР №401		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:			80,6	76,0	323,1	2 340,0		