



Утверждаю: 000 Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти 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 1 Вариант 2	Завтрак								
		КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	Итого за завтрак	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
		420	12,1	9,2	51,2	337,0			
2 Завтрак									
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
	Итого за 2 завтрак		400	1,8	1,0	38,6	174,6		
	Обед								
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43	
		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
Итого за обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
			610	37,9	38,5	85,8	848,2		
Уплотненный полдник									
		СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	4,1	23,8	148,3	125	2011
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за Уплотненный полдник		ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
			487	20,2	13,0	76,9	514,4		
Всего за день:			72,0	61,7	252,5	1 874,2			
Повар		Сорокина							