

every Dec 1305

Ковалева А.В.



Весна-Лето

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 1 Вариант 1	Завтрак							
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	160	3,8	4,2	13,6	118	ТТК №107/1
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	3	1,2	20,6	104,8	1
	Итого за завтрак		350	9,4	7,7	45,4	299	
	2 Завтрак							
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
	Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	2011
	Обед							
		Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7	
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №675	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №675
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	
	Итого за обед		520	23,5	21,6	59,8	530,5	
	Уплотненный полдник							
		ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65
		ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	2011
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
	Итого за Уплотненный полдник		445	14,2	15,1	77,0	491,0	2011
	Всего за день:			48,0	44,5	199,9	1 395,6	
	Говар							

Повар