

Согласовано
Губанова А.В.
17.09.2011



14.01.26
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ ЖЕЖО
Зима-Осень



Утверждено: ООО Алеко
Ковалева А.В.

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часововой режим фрукционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белок, г	Пищевые вещества	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	На рецептуры	Сборник рецептур
Неделя 1									
Вариант 3									
Завтрак									
	КАША ЖУДЛАЯ (ячневая) ТТК №63	150	6,1	3,4	26,9	153	753	TTK №63	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕКОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,6	394	392		2011
	ЯГИЛ ВАРЕНЬЕ №213	64	5,5	5	0,3	68,6	213		2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4			
		405	13,2	9	47,2	323,4			
	Итого за завтрак								
	2 Завтрак								
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399		2011
	Итого за 2 завтрак								
Обед									
	ОПРУЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9			
	БУЛЫНЬ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ	150/10	1,5	5	7,5	91,2	TTK №28		
	ЗАТЕКИНСКАЯ КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ячневый) ТТК №79	150	10,0	6,8	25,3	215,8	TTK №79		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393		2011
	ХЛЕБ ПЕКОЛВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46			
	Итого за обед		540	14,6	12,1	58,5	426,7		
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОДЛИНК								
	ЛЮРЕС ИЗ МОРКОВИ И ЧИСТИКИ (бешамель) №324	40	0,6	1,4	4	33,4	324		2011
	СМЕТАННЫЙ БИТУЧИЙ ЧИСТИКИ РУБЕЖЕННЫЕ С СОУСОМ	50/30	6,7	9,7	16,9	167,96	TTK №61 №354		2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕЧЕЧЕВАЯ) №195	110	5,7	6,4	26,3	191,4	166		2011
	КОМОК ИЗ СВЕЖЕЙ ГЛЮДЫ №372	180	0,1	0,1	20,9	85	372		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71			
	Итого за УПЛОТНЕННЫЙ ПОДЛИНК		440	15,4	17,8	83,2	549,76		
	Всего за день:								
	Повар	ЕКОРЧКОВА З							

Грибоедовъ — *Софія* — *Левітъ* — *Левітъ* — *Левітъ* — *Левітъ*

Утверждаю: ООО Алеко

EXCEP^TION^S -

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет

Прием пищи		Прием пищи, наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ репетитуры	Сборник рецептур
Неделя 1							Bепки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Вариант 3												
Завтрак												
		КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОМИДОРОМ БАТОН				180	7,3	4,2	314	191,3	ТТК №83	
		ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ				190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
						20	1,5	0,6	10,3	52,4		
2 Завтрак						64	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
		СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ				445	14,4	9,8	51,8	351,7		
		Итого за 2 завтрак										
Обед												
		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ				200	1,0	0,2	19,6	83,4	309	2011
		БОРЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ				50	0,4	0,1	0,9	6,5		
		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)				180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28	
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ				150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК №79	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ				180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		ХЛЕБ ПЕЧЕНОВАННЫЙ				20	1,5	0,1	9,7	45,0		
		Итого за обед				40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Уплотненный полдник						647	15,4	12,5	72,1	487,1		
		ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)										
		КОЛЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ				60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
		КАША РАССЫПНАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕНЧЕВАЯ)				70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №5, 354	2011
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ				130	7,0	4,8	32,0	208,5	166	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ				180	0,1	0,1	20,9	89,0	372	2011
		БУЛОЧКА ВЕСНУШКА				60	4,4	0,4	29,2	137,8		
		Итого за Уплотненный полдник				50	4,0	3,0	29,6	190,9	473	2011
		Всего за день:				580	28,5	26,6	130,6	898,0		
Повар						60,3	49,1	274,1	1 620,2			