

Согласовано

МБОУ Центр развития ребенка №3 Краснодара

Заведующий Краснодара

Утверждаю: **ООО Алеско**  
**Ковалева А.В.**

**Ковалева А.В.**

## 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 | № рецептуры   | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                                     |                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |                  |
| <b>Неделя 2<br/>Вариант 8</b>       |                                                                     |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>                      | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)                                                | 180          | 7,3              | 4,2         | 31,4         | 191,3                         | ТТК №83       |                  |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                       | 180/10/7     | 0,2              | 0,0         | 10,0         | 41,7                          | 393           | 2011             |
|                                     | БАТОН                                                               | 30           | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6                          |               |                  |
|                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                                      | 10           | 2,3              | 3,0         | 0,0          | 36,4                          | 7             | 2011             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                                                     | <b>417</b>   | <b>12,1</b>      | <b>8,1</b>  | <b>56,8</b>  | <b>348,0</b>                  |               |                  |
| <b>2 Завтрак</b>                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                                              | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 366           | 2011             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                                                     | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>  | <b>91,2</b>                   |               |                  |
| <b>Обед</b>                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                                     | 50           | 0,4              | 0,1         | 0,9          | 6,5                           |               |                  |
|                                     | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ                 | 180          | 2,7              | 2,1         | 14,5         | 89,2                          | ТТК №86       |                  |
|                                     | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                                     | 140/50       | 13,2             | 13,1        | 13,4         | 234,4                         | ТТК №75       |                  |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                           | 200          | 0,0              | 0,0         | 15,5         | 61,9                          | 376           | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                    | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         |               |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                      | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         |               |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |                                                                     | <b>720</b>   | <b>23,4</b>      | <b>16,0</b> | <b>90,6</b>  | <b>612,4</b>                  |               |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ | 150/50       | 19,1             | 18,1        | 39,7         | 404,3                         | ТТК №152, 477 |                  |
|                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                       | 180/10/7     | 0,2              | 0,0         | 10,0         | 41,7                          | 393           | 2011             |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                      | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46,0                          |               |                  |
|                                     | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                                   | 50           | 4,1              | 3,9         | 26,9         | 167,3                         | 467           | 2011             |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                                                     | <b>467</b>   | <b>24,9</b>      | <b>22,1</b> | <b>88,3</b>  | <b>659,3</b>                  |               |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |                                                                     |              | <b>61,2</b>      | <b>47,0</b> | <b>254,7</b> | <b>1 810,9</b>                |               |                  |

Повар \_\_\_\_\_