

506 N 210 St

Ковалева А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-МИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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 2 Вариант 6									
Завтрак									
	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
Итого за завтрак		417	12,1	8,1	56,8	348,0			
2 Завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368		2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед									
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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 №88		
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ 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			
Итого за обед		720	23,4	16,0	90,6	612,4			
Уплотненный полдник									
	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	28,9	167,3	467		2011
Итого за Уплотненный полдник		467	24,9	22,1	88,3	659,3			
Всего за день:			61,2	47,0	254,7	1 810,9			

Повар