

Ильинский

КОВАЛЕВА А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕСЯЧНО

Зима-Осень

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 4 Вариант 16									
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5		29,1	175,1	ТТК №105	
	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8		11,4	71,3	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7		27,4	156,7	2	2011
	БАТОН	40	3	1,2		20,6	104,8		
Итого за завтрак		395	14,6	10,2		88,5	507,9		
2. Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8		19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8		19	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0		0,5	3,9		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №47	150	1,7	3		5,9	57,7	ТТК №47	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6		14,7	241,5	ТТК №66	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0		11,6	46,5	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2		8,5	40,8		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1		9,7	46		
		520	19,1	15,9		50,9	456,4		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2		2,1	72,7	ТТК №74	
	ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3		15,6	104,9	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0		9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1		9,7	46		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9		28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		420	14,5	15,5		66,1	430,3		
Всего за день:			49	43,4		224,5	1465,8		



Согласовано

Н.В. Дамтурская

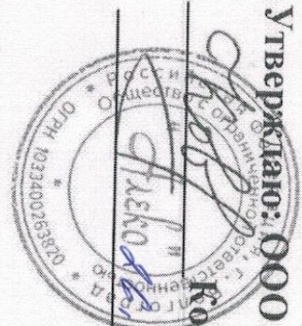
Н.В. Дамтурская

28.01.2012

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Утверждено: ООО Алеко

Ковалева А.В.

28.01.2012

Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 16	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105
		КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	2011
	Итого за завтрак		455	15,2	10,9	90,5	525,6	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	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	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	
		ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66
		ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376
		ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	2011
Итого за обед			30	2,3	2,9	22,3	125,1	
			630	21,7	20,6	76,1	580,7	
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
			50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
Итого за Уплотненный полдник			490	21,8	14,6	80,4	548,4	2011
Итого за день:				59,5	46,9	266,0	1745,9	
Товар								

Секретное дело
 Записка о состоянии
 № 379
 от 01.10.1991

20-ти ДНЕВНОЕ ПЕРИОДИЧЕСКОЕ
 Зима-Осень
 для детей раннего возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждено: 000 Алеко
 Ковалева А.В.

Приним пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 вариант								
День 16 вариант								
ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170/5					168	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392	
	СЫР ПОРЦИЙНЫМ	15					7	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40						
Итого за прием пищи:		430	11,1	9,5	58,4	360,8		
2 ЗАВТРАК		160					368	
Итого за прием пищи:		160	0,6	0,6	15,7	75,2		
ОБЕД								
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60					10	
	ШИШКИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5					67	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо)	160					291	
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30					354	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					376	
	ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	50						
Итого за прием пищи:		665	18,4	18,8	84,8	587,8		
ПОЛДНИК								
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5					282	
	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180					151	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						
	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (с творогом)	75					458	
Итого за прием пищи:		570	29,1	25,2	92,8	724,7		
Всего за день:			59,2	54,1	251,7	1748,5		

20-ти ДНЕВНОЕ ИРРЕГУЛЯРНОЕ
Зима-Осень

Зима-Осень

ИЗДАЮЩАЯ: ООО «Алгебра»

КОВАЛЕВА А.В.

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 вариант День 16 вариант ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	150/7					392
	СЫР ПОРЦИЙНЫМ	10					7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
		332	7,5	7,4	40,5	287,5	
Итого за прием пищи:							
2 ЗАВТРАК	РЫБЛОКО	160					368
Итого за прием пищи:		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40					10
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5					67
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо)	160					291
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160					376
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:		555	16,5	16,9	72,8	509,3	
ПОЛДНИК	КОТЛЕТЫ, БИШКОКИ, ШИШКЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					282
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	160					151
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	150/7					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (с творогом)	75					458
Итого за прием пищи:		492	24,8	18,3	83,7	608,1	
Всего за день:			49,4	43,2	212,7	1450,1	