



4,04

Зима-Осень

РЕЖИМ ПИТАНИЯ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Утверждено: 000 Алеко
Ковалева А.В.

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 2	Завтрак	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	2011
	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	
Итого за завтрак	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
	Итого за завтрак	390	9,5	5,8	53,8	303,4		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		380	1,7	1,0	36,7	166,3		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87	2011
ПЛОДЫ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	2011	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372		
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕРГАМЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
		480	14,8	20,4	76,6	509,8		
Уплотненный подник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74	2011
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125	120	2,4	3,3	19	118,7	125	
Итого за Уплотненный подник	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за Уплотненный подник	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
	Итого за день:	437	14,4	13,8	71,1	434,9		
Повар	Таширова Д.В. Таш	40,4		41,0	238,2	1 414,4		