

Ковалева А.В.

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

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 7									
	Завтрак		50	1,0	4,5	3,9	59,5		
				150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72
				190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
				30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	БАТОН	430	18,7	24,3	32,0	426,9			
Итого за завтрак									
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед									
		ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202	
		МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348	2011
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
Итого за обед		655	25,1	15,8	85,4	606,2			
Уплотненный полдник									
		ТЕ-ФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,6	21,2	143,4	321	2011
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011	
Итого за Уплотненный полдник		530	22,7	22,7	92,5	677,9			
Всего за день:			67,5	63,0	229,5	1 794,4			

Ответственное лицо _____