

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 14	Завтрак							
		Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	
		Омлет натуральный ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72
		Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
		Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Итого за завтрак		420	17,9	24,0	26,9	400,7	
	2 Завтрак							
	Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
	Обед		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
		Помидоры свежие	50	0,6	0,0	1,2	6,8	
		Борщ с капустой и картошкой на мяско-костном бульоне ТТК №28	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28
		Голубцы ленивые ТТК №75	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75
		Компот из свежих плодов №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
		Хлеб пеклепанный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
	Итого за обед		660	20,0	17,4	71,0	533,3	
	Полдник							
	Итого за Полдник		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
	Ужин		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
			250	4,2	3,9	38,7	206,7	
		Икра свекольная или морковная (морковная) №54	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54
		Фрикадельки в соусе (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60
		Макаронные изделия отварные с маслом №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205
		Напиток из плодов шиповника №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	Итого за Ужин		490	20,4	20,4	78,2	600,9	
	2 Ужин							
	Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401
	Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5	
				68,6	70,3	241,4	1 917,5	
Ответственное лицо _____								