

Согласовано

Согласовано

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 рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 День 4									
	Завтрак								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/1077	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40,5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
	Итого за завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		637	12,7	13,7	63,6	440,5			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399								
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед									
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ								
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	60	0,7	0,0	1,4	8,1			
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43		
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
Итого за обед		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		730	24,7	21,2	99,3	701,6			
Полдник	БУЛОЧКА ВЕСНИУШКА №473								
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛЯ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011	
Итого за Полдник		200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011	
		250	4,1	3,0	58,0	274,9			
Ужин	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62								
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011	
	БАТОН	180/1077	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011	
Итого за Ужин		45	3,4	1,3	23,1	117,9			
		442	17,8	16,8	63,1	481,9			
2 УЖИН	КЕФИР №401								
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Всего за день:			65,4	59,3	310,6	2 074,8			
Ответственное лицо									