



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 2 День 7	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	2011
	Итого за завтрак		30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		430	18,7	24,3	32,0	426,9			
2 Завтрак	Сок яблочно-абрикосовый №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	50	0,6	0,0	1,2	6,8			
	Суп картофельный с мясными фрикадельками ТТК №202	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202		
	Макаронник с мясом или печенью (говядина) с соусом томатным ТТК №64/№348	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348	2011	
	Компот из свежих плодов №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011	
Итого за обед	Хлеб пеклеваный	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
		655	25,1	15,8	85,4	606,2			
Полдник	Печенье шоколадное	50	3,8	4,9	37,2	208,5			
Итого за Полдник	Напиток из плодов шиповника №398	200	0,7	0,3	20,1	98,1	398	2011	
		250	4,5	5,2	57,3	306,6			
Ужин	Тефтели 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 №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011	
Итого за Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
		480	18,7	19,7	62,9	517,0			
2 Ужин	Кефир №401								
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
			73,1	89,6	264,2	2 032,6			
Ответственное лицо									