



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 8	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83
		ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
		СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
		Итого за завтрак	417	12,1	8,1	56,8	348,0	
Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368							
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Обед		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	50	0,4	0,1	0,9	6,5	
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	Итого за обед	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Полдник		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	720	23,4	16,0	90,6	612,4	
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
		Итого за Полдник	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
		Ужин	250	4,2	3,9	38,7	206,7	
		УПЕЖИВАЮЩИЙ ТОРОТ С МОРОЖЕНЫМ СОУСОМ И ПОЛНОМЕРНЫМ СЛИВОЧНЫМ СЛАДОМ №467	150/60	19,3	18,7	40,4	413,6	ТТК №152, 477
Итого за Ужин	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4		
Итого за 2 ужин	Итого за 2 ужин	452	22,8	19,0	72,3	558,7		
	Итого за 2 ужин	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	
Итого за день:	Итого за день:	180	5,1	4,4	7,0	92,5		
	Итого за день:	68,4	52,2	284,4	1 909,5			
Ответственное лицо								