

Ровноногий швейцарский сыр и сыр
Швейцарский сыр

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 4 День 16	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011	
		КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395		
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2		
	Итого за завтрак	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2011	
			455	15,2	10,9	90,5	525,6			
	2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
		Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2			
	Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4	0,1	0,9	6,5		2011
			ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №47	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47	
			ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №65	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
Итого за обед		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011	
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6			
Полдник			600	19,4	17,7	53,8	455,6			
		ПЕЧЕНЬЕ								
Ужин		Итого за Полдник	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	50	3,5	14,7	29,9	265,1		2011
				200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	
				250	3,6	14,7	58,3	379,1		
	Итого за Ужин	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	2011	
		ЛЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321		
	Итого за 2 ужин	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7			
	Итого за 2 ужин		460	18,1	11,4	54,4	400,6			
		КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011	
	Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5			
Всего за день:			62,2	59,9	283,0	1 944,6				
Ответственное лицо										