



КОВАЛЕВА А.В.

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 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 3 Вариант 11	Завтрак										
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	150	3,5	3,9	12,3	100,8	ТТК №107			
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011		
		СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011		
	Итого за завтрак		45	3,4	1,3	23,1	117,9				
2 Завтрак		350	10,4	8,5	45,8	307,7					
	Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011		
Обед		110	0,7	0,5	31,9	137,0					
		ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30	0,3	0	0,7	4,1				
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87			
		МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №64	150	14,8	7,6	31,5	272,7	ТТК №64			
Итого за обед		150	1,1	0,1	17,4	71,8	372	2011			
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46				
		Итого за обед	520	20,1	10,3	79,5	511,2				
Уплотненный полдник		30	0,4	1,5	2,3	24,6	54	2011			
		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МОРКОВНОЙ (МОРКОВНАЯ) №54	50/30	6,5	9,2	9,9	132,6	ТТК №62, 354	2011		
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011		
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0	10	41,7	393	2011		
Итого за Уплотненный полдник		20	1,5	0,1	9,7	46					
		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	5,9	11,9	106				
Всего за день:		457	12,3	20	59,4	455,8					
			43,5	39,3	217,6	1 411,7					
Ответственное лицо											