



Согласовано

С.В. Мухоморова
Заведующая лабораторией



Утверждаю: ООО Алеко
А.В. Ковалева

ЕЖЕДНЕВНУЮ 20-ти ДНЕВНУЮ ЗЕЧЕНО

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прим. пищи	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Плотность вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за завтрак	КАША ЖИРНАЯ (пшеница) ТТК №105	150	7	3,5	28,1	175,1	ТТК №105
	КОФЕЛЬНЫЙ ПОРОШОК С МАКРОНОМ №305	100	2,4	1,9	12,2	78,1	305
	БАЛОН	100	3	1,2	29,8	104,8	2011
	СЫР (ПОРЦИОНАЛ) №7	5	13,6	5,1	61,5	17,7	7
Итого за 2 завтрака	ОБУХТЫ СЕРЖИЕ (ЯПЛОКО) №308	200	0,8	0,8	10,0	91,2	308
	ИТОГО ЗА 2 ЗАВРАКА	200	0,4	0,8	18	91,2	2011
Обед	ИРКА МАКАРОНОВАЯ К ОЖИВЛЕНИЮ	30	0,6	2,7	2,3	35,7	
	БОРОЦ С МАКУСКОМ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНО-КОСТОМ	150	1,5	3	7,1	62,4	ТТК №29
	КОФЕЛЬНЫЙ ПОРОШОК С МАКРОНОМ №305	50	0,3	0,5	15,1	14,9	305
	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАЖИ С МАКРОНОМ №305	150	4,1	4,4	28,3	199,1	2005
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕЧЕННЫЙ	20	1,3	0,2	21,1	84,8	383
	ХЛЕБ ПЕЧЕННЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	80,8	383
	ИТОГО ЗА ОБЕД	535	15,8	19	92,9	590,96	
Успокоительный полдник	ПОМАДЫ СОЛЕВЫЕ	40	0,4	0	0,9	5,5	
	ФРИКАДЕЛЬНЫЕ ВОСНУШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК	10000	8,5	9,7	15,9	201,4	ТТК №32, 354
	КОФЕЛЬНЫЙ ПОРОШОК С МАКРОНОМ №305	18010	0,1	0	0,6	38,4	382
	ХЛЕБ ПЕЧЕННЫЙ	20	1,3	0,2	21,1	84,8	383
Итого за Успокоительный полдник	ХЛЕБ ПЕЧЕННЫЙ	20	1,3	0,2	21,1	84,8	383
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	460	12	11,8	51,2	375,7	
Всего за день	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	42,2	38,7	275	1434,56		
	ПОЛДНИК						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ						
	ПОЛДНИК						

~~Утвърждаю: 000~~ Алеко

Ковалева А.В.

ЭКСПЕРИМЕНТНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Скорость расщепл
			Белки, г	Жиры, г			
Неделя 4 Вариант 20 Завтрак	КАША ЖЕЛТАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	160	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105
	КОФЕЛИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395
	БАЛОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	
	Итого за завтрак	410	15,2	8,1	78,5	447,5	
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	16,0	91,2	368
Обед	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
	УГЛЯ, ОБЛАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И ГАРНИТОМ (ПАРОВОЙ, КОСТЯНОМ БУЛЬОНОМ)	160	1,0	1,0	1,7	78,5	ТТК №208
	МАМАРИЧНЕ КИДЕНЬЯ ОТВАРЕННЕ С ЯБЛОКОМ	130	11,0	15,0	1,1	206,0	ТТК №671
	КОФЕЛЬ ИЗ ПОМИДА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	9,9	4,4	31,3	188,4	205
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	102,6	363
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	81,6
	Итого за обед	680	24,5	28,4	112,8	816,1	
Уютный прием пищи	ПЕЧЕНЬЕ СОЛЕНЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8	
	ФРИКАДЕЛЛИ КУКУРУЗНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	140/50	12,2	13,8	27,5	290,3	ТТК №32, 315
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЕМ, ДЖЕМОМ, ПОМИДАТОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	КОФЕ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,0	0,0	0,3	1,0	71,0
Итого за Уютный прием пищи	Итого за Уютный прием пищи	410	15,2	14,0	49,5	407,5	
	Всего за день	55,7	51,3	285,7	1762,3		