

Interdimensional are n 345

КОВАЛЕНКО А.В.

Вестна-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 1	День 2							
Завтрак	КАША ЖЕЛТЫЙ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180,5	7,8	5,5	28,5	185,7	ТТК №104	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	СЫР (ГОРЧИКОВЫЙ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	БАТОН	25	1,9	0,7	12,8	65,5		
Итого за завтрак		400	12,1	9,2	51,2	337,0		
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	18,6	83,4	399	2011
	ФРУКТЫ С РЕЗЬЕ (ЯБЛОКО) №398	200	0,8	0,8	19,0	91,2	398	2011
Итого за 2 завтрак		400	1,8	1,0	38,6	174,6		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ №33	60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43	
	ПЕЧЕНЬ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28,8	31,2	24,8	489,1	ТТК №87	
	КОМПОЗИТ ИЗ СВЕЖИХ ПРОДОВОД №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		620	38,0	39,1	86,6	857,2		
Полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,8	473	2011
	КУСЬЕЛ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМО, ВАРЕНЬЯ №393	200	0,1	0,0	28,4	114,0	393	2011
Итого за Полдник		250	4,1	3,0	58,0	274,9		
Ужин	СВЕДЬ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	КАРТОФЕЛЬ, ОТВАРЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	4,1	23,8	148,3	125	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за ужин		457	18,0	10,9	57,0	407,3		
2. Ужин	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		
Итого за день:			79,1	67,5	286,4	2143,5		

Повар