

Согласовано

Subgradients with $\alpha \approx 345$

И. В. Шадрин



ЛЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕСЯЦО

Весна-Лето

Утверждаю: 900-Алеко

КОВАЛЕВА А.В.



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 3								
Завтрак	КАША ЖЕЛТКАЯ (МАЧАНКА) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,2	ТТК №83	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №892	180/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	РИЛА ВАРЕНЬЕ №213	64	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
Итого за завтрак		445	14,4	9,8	51,5	351,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №393	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОКУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	0,0	6,5		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНО-КОСТОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10	1,7	5,1	9,2	64,5	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень) ТТК №79	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК №79	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	48,0		
	ХЛЕБ ПЕКАВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		647	16,4	12,5	72,1	487,1		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №894	200	3,0	2,5	15,6	97,3	304	2011
Итого за полдник		250	6,8	7,4	52,8	305,8		
Ужин	ПОРЕ ИЗ МОРОЖЕНОГО СВЕЖИХ (СВЕЖИХ) №234	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
	КОТЛЕТЫ, БИШОК, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№364	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 364	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕЧЕНАЯ) №166	130	7,0	4,8	32,0	208,5	166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,8	88,0	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8		
Итого за ужин		530	24,5	23,5	101,0	737,1		
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		
Всего за день:			68,2	57,9	304,3	2 057,6		