

Согласовано

Исполнитель: А.В.

Исполнитель: А.В.

Звезда-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белок, г	Жир, г	Углеводы, г			
Завтрак	Омлет из яиц (майонез) ТТК №33	180	7,3	4,2	31,4	191,2	ТТК №33	2011
	Чай с сахаром №30	150/107	0,2	0,0	10,0	41,7	353	
	Салат	30	2,3	0,5	15,4	75,6		
	Сыр стироминит	10	3,0	3,0	3,0	59,4	7	
		417	11,1	8,1	59,5	349,6		
Обед	Орехи с овощами (майонез, майонез) №471	200	0,6	0,8	13,0	91,2	371	2011
		200	0,6	0,8	13,0	91,2		
Ужин	Орехи с овощами	50	0,4	0,1	3,0	23,7		ТТК №33
	Омлет с майонезом (майонез) №471	180	2,1	2,1	14,5	99,2		
	Пюре из картофеля	140/90	12,7	10,3	12,4	214,4	21,4/75	
	Конфеты с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	41,7	353	
	Хлеб пшеничный	50	5,0	0,1	27,5	108,0		
	Хлеб пшеничный	50	5,0	0,1	27,5	108,0		
	Хлеб пшеничный	700	35,0	1,0	162,5	612,4		
	Пюре из картофеля	50	4,1	3,5	22,1	107,2	477	
	Чай с сахаром, варенье, медом, повидлом №32	150/107	0,1	0,0	9,8	39,4	352	
		250	4,2	3,9	33,7	243,7		
Ужин	Запеканка из творога с морковью с соусом майонезным с майонезом ТТК №152, №477	150/60	19,2	13,7	40,4	413,6	ТТК №152, 477	2011
	Чай с сахаром №30	150/107	0,2	0,0	10,0	41,7	353	
	Хлеб пшеничный	25	3,0	0,3	21,9	103,4		
		452	22,8	14,0	72,3	558,7		
Ужин	Хлеб пшеничный	180	9,0	4,4	7,0	92,1	401	2011
		180	9,0	4,4	7,0	92,1		
Всего за день		1100	63,4	52,2	714,6	1 509,5		