

Согласовано

Заместитель М.П. [подпись]

М.П. [подпись]

Ковалева А.В.

ЭКСПЕРТНОЕ 20-му ДНЕВНОЕ МЕТРО

Зима-Осень

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			
Неделя 1 Вариант 5	взвешивание						
	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	159,2	ТТК №104	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	71,3	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4		2011
	по за завтрак		355	11	10,1	62,2	387,2
завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	399	2011
	по за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7	ТТК №87	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	по за обед		520	17,9	20,5	100,4	617,5
Полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	50	4,9	5,7	4,8	64,1	ТТК №77
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125	120	2,4	3,3	19	118,7	125
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	
по за Уплотненный		410	10,8	12,2	59,3	377,8	
Ужин							
по за день:			40,6	43	239,6	1457,6	