

Утверждаю

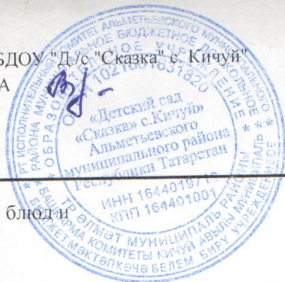
Заведующий МБДОУ "Д/с "Сказка" с. Кичуй"

Нуретдинова В.А.

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции 1-3 года	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3	4,22	4,92	23,38	155,56	0,67
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50	
Итого:	359	8,99	11,69	42,29	296,73	1,84
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
ОБЕД						
Салат из зел гор	30	0,89	20090,00	1,88	25,08	
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10	3,61	2,87	10,55	90,56	5,05
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	110/20	8,88	9,20	18,73	179,73	0,500
соус сметанно-томатный	150	0,50	0,07	17,34	57	0,54
Напиток из сухофруктов	15	1,14	0,12	7,38	35	0
Хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	13,85	69,23	
Хлеб ржаной						
Итого:	520	17,32	20102,68	69,72	456,67	6,09
ПОЛДНИК						
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык)	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
Кондитерское изделие	20	3,28	6,10	45,84	249,00	
УЖИН						
Котлеты рыбные	50	6,10	3,88	7,33	89,00	0,16
Пюре Картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53
Чай с сахаром	150/5	0,05	0,02	5,02	20,08	0,02
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00
Итого:	515	17,75	17,75	90,38	589,88	15,76
ВСЕГО:	1494	44,47	20132,52	212,19	1390,29	33,69

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Д/с "Сказка" с. Кичуй"
Нуретдинова В.А.



День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
			белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК							
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3	5,35	5,41	38,57	225,00	0,86
Кофейный напиток с молоком		180/6	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17
Бутерброд с маслом сливочным		30/5	2,29	4,50	15,49	111,60	
Итого:		406	10,49	12,32	60,05	379,27	2,03
2 - ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие(яблоки)		100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого:		100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
ОБЕД							
Салат из зеленого горошка		50	1,49	2,59	3,13	41,8	
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками		180/15	4,93	3,80	12,68	114,56	6,17
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом		120/30	10,16	10,45	21,01	201,98	0,650
соус сметанно-томатный		180	0,60	0,08	20,81	68,18	0,65
Напиток из сухофруктов		25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
Хлеб пшеничный		45	2,97	0,54	17,82	89,10	
Хлеб ржаной							
Итого:		645	22,04	17,66	87,74	574,37	7,47
ПОЛДНИК							
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)		180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
Кондитерское изделие вафли		20	3,28	4,80	32,00	192,00	
ужин							
Котлеты рыбные		70	8,54	5,43	10,26	124,56	0,22
Пюре Картофельное		140	2,86	4,48	19,08	128,10	16,95
Чай с сахаром		180/6	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00
Итого:		626	22,24	19,47	89,32	629,26	18,46
ВСЕГО:		1777	55,18	49,85	246,91	1629,90	37,96

Утверждаю
Заведующий Аппаковский филиал МБДОУ "Д/с "Сказка" с. Кичуй"
Нуретдинова В.А.



День 1 - ый

День 1 - ый						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3	5,35	5,41	38,57	225,00	0,86
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60	
Итого:	406	10,49	12,32	60,05	379,27	2,03
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
ОБЕД						
Салат зелен горошка	50	1,49	2,59	3,13	41,8	
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/15	4,93	3,80	12,68	114,56	6,17
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	120/30	10,16	10,45	21,01	201,98	0,650
соус сметанно-томатный	180	0,60	0,08	20,81	68,18	0,65
Напиток из сухофруктов	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
Хлеб пшеничный	45	2,97	0,54	17,82	89,10	
Хлеб ржаной						
Итого:	645	22,04	17,66	87,74	574,37	7,47
ПОЛДНИК						
Котлеты рыбные	70	8,54	5,43	10,26	124,56	0,22
Пюре Картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10	16,95
Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00
Итого:	426	13,74	10,17	50,12	347,26	17,20
ВСЕГО:	1577	46,68	40,55	207,71	1347,90	36,70