

Утверждаю

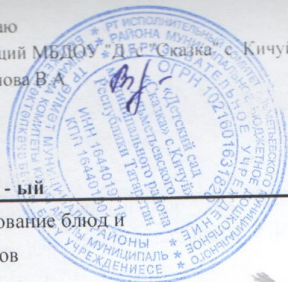
Заведующий МБДОУ "Д/с "Сказка" с. Кичуй"

Нуретдинова В.А.

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции 1-3 года	Пищевые вещества			какая ценность	Витамин
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	5,79	6,28	26,29	185,66	0,67
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17
Бутероррод с сыром, маслом сливочным	25/10/5	4,55	7,02	12,92	132,83	
Итого:	369	13,19	15,71	45,20	361,16	1,84
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок	125	0,63		12,62	52,77	2,50
Итого:	125	0,63	0,00	12,62	52,77	2,50
ОБЕД						
Огурцы свеж порцион	30	0,21	0,03	0,57	3,60	1,47
Суп картофельный с рисовой крупой, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	2,55	2,95	8,06	72,05	
Котлеты рыбные с маслом сливочным	50/2	6,12	5,33	7,37	102,20	0,16
Макаронные изделия отварные с овощами	110	3,79	4,39	20,92	138,16	1,99
Кисель	150	0,45	0,08	13,50	62,70	0,83
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	
Итого:	542	15,43	13,20	64,27	448,01	4,45
ПОЛДНИК						
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45
Булочка дорожная	30	2,11	2,40	14,61	88,50	0,01
УЖИН						
Каша вязкая гречневая с мясом и овощами	150	8,38	9,22	20,92	201,38	0,88
Напиток из шиповника	150/5	0,50	0,20	12,23	52,50	75,00
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00
Итого:	475	14,75	13,33	49,29	376,88	76,33
ВСЕГО:	1511,00	43,99	42,24	171,38	1238,82	85,12

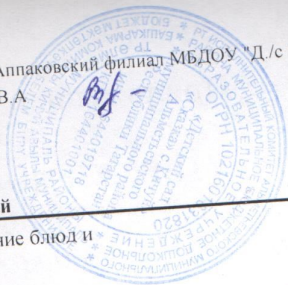
Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Д/С "Сказка" с. Кичуй"
Нуретдинова В.А.



День 10 - ый

День 10 - ый		Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
Наименование блюд и продуктов			белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК							
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3	7,43	7,45	33,78	233,10	0,86	
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5	4,93	7,16	15,49	146,10		
Итого:	414	15,21	17,02	55,26	421,87	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок	180	0,90		18,18	76,00	3,60	
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД							
Огурц свеж порц	50	0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	
Суп картофельный с рисовой крупой, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/5	2,57	3,02	9,63	79,60		
Котлеты рыбные с маслом сливочным	70/3	8,56	7,60	10,31	144,36	0,22	
Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,48	5,19	24,72	163,28	2,35	
Кисель	180	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10		
Итого:	698	21,37	16,69	91,91	616,33	6,01	
ПОЛДНИК							
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	
Булочка Российская	30	2,11	2,40	1461,00	88,50	0,01	
ужин							
Каша вязкая гречневая с мясом и овощами	200	11,17	12,30	27,90	268,50	1,17	
Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
Итого:	596	19,28	17,29	68,90	510,18	91,71	
ВСЕГО:	1888	56,76	51,00	234,25	1624,38	103,35	

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



День 10 - ый		Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
Наименование блюд и продуктов			белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК							
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3	7,43	7,45	33,78	233,10	0,86
Кофейный напиток с молоком		180/6	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/10/5	4,93	7,16	15,49	146,10	
Итого:		414	15,21	17,02	55,26	421,87	2,03
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок		180	0,90		18,18	76,00	3,60
Итого:		180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60
ОБЕД							
Огурцы свеж порц		50	0,35	0,05	0,95	6,00	2,45
Суп картофельный с рисовой крупой, с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/5	2,57	3,02	9,63	79,60	
Котлеты рыбные с маслом сливочным		70/3	8,56	7,60	10,31	144,36	0,22
Макаронные изделия отварные с овощами		130	4,48	5,19	24,72	163,28	2,35
Кисель		180	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99
Хлеб пшеничный		25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
Хлеб ржаной		45	2,97	0,54	17,82	89,10	
Итого:		698	21,37	16,69	91,91	616,33	6,01
ПОЛДНИК							
Каша вязкая гречневая с мясом и овощами		200	11,17	12,30	27,90	268,50	1,17
напиток из шиповника		180/6	0,61	0,25	18,68	79,38	90,00
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00
Итого:		416	14,06	12,79	61,34	418,38	91,17
ВСЕГО:		1708	51,54	46,50	226,69	1532,58	102,81