

Утверждаю

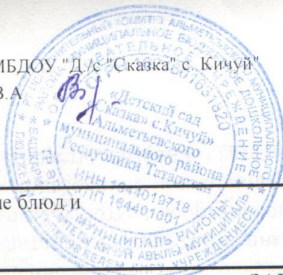
Заведующий МБДОУ "Д/с "Сказка" с. Кичуй"

Нуретдинова В.А.

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции 1-3 года	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3	4,24	4,60	22,61	149,26	0,82
Чай с молоком, сахаром	180/6	2,67	2,27	10,34	72,70	1,20
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50	
Итого:	359	8,83	11,22	45,88	320,46	2,02
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 свеж капусты с яблок	40	0,05	2,04	4,47	36,04	6,75
Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки	150	3,29	3,16	9,92	88,95	3,50
Плов из отварной индейки	150	6,92	5,95	34,32	217,98	4,08
Компот из урюка	150	0,33	0,02	10,83	44,85	0,00
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	
Итого:	545	14,42	11,75	83,24	504,12	14,33
ПОЛДНИК						
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45
Булочка дорожная	35	2,37	2,94	14,75	112,35	
УЖИН						
Фрикадельки рыбные отварные	50	8,38	1,77	0,71	55,00	0,83
Картофель запеченный	120	3,26	7,07	25,31	182,40	
Напиток из шиповника	150/5	0,5	0,2	12,23	52,5	75
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00
Итого:	530	20,38	15,89	69,14	525,25	76,28
ВСЕГО:	1534	44,04	39,26	208,05	1396,83	102,63

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



День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3	5,45	5,29	29,06	186,30	1,05
Чай с молоком, сахаром	180/6	2,67	2,27	10,34	72,70	1,20
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60	
Итого:	404	10,41	12,06	54,89	370,60	2,25
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 свеж капусты с яблок	60	0,07	3,06	6,70	54,06	10,12
Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки	180	3,95	3,79	11,91	106,74	4,19
Плов из отварной индейки	200	9,22	7,94	45,75	290,64	5,44
Компот из урюка	180	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	
Итого:	685	18,13	15,51	108,62	655,74	22,19
ПОЛДНИК						
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54
Булочка дорожная	50	3,39	4,90	30,10	165,50	
ужин						
Фрикадельки рыбные отварные	80	13,41	2,82	1,14	88,00	1,33
Картофель запеченный	140	3,80	8,25	29,53	212,80	
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:	666	28,71	20,97	101,77	707,98	91,87
ВСЕГО:	1855	57,66	48,94	275,08	1781,32	126,31

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



День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3	5,45	5,29	29,06	186,30	1,05
Чай с молоком, сахаром	180/6	2,67	2,27	10,34	72,30	1,20
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60	
Итого:	404	10,41	12,06	54,89	370,60	2,25
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 свеж капусты с яблок	60	0,07	3,06	6,70	54,06	10,12
Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки	180	3,95	3,79	11,91	106,74	4,19
Плов из отварной индейки	200	9,22	7,94	45,75	290,64	5,44
Компот из урюка	180	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	
Итого:	685	18,13	15,51	108,62	655,74	22,19
ПОЛДНИК						
Фрикадельки рыбные отварные	80	13,41	2,82	1,14	88,00	1,33
Картофель запеченный	140	3,80	8,25	29,53	212,80	
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:	436	20,10	11,57	64,11	450,68	91,33
ВСЕГО:	1625	49,05	39,54	237,42	1524,02	125,77