

Утверждаю

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

Нуретдинова В.А.

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции 1-3 года	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	5,08	4,78	27,39	173,76	0,67
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/10	1,98	4,38	14,82	106,70	0,16
Итого:	369	9,91	11,57	48,19	323,13	2,00
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						
Томат свеж порц	30	0,33	0,06	1,14	6,6	5,25
Суп картофельный с пшенной крупой	150	1,18	1,63	7,27	51,45	4,95
Птица, тушенная в соусе с овощами	150	13,34	10,37	12,90	198,00	8,71
Напиток из сухофруктов	150	0,50	0,07	17,34	73,33	0,54
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	
Итого:	515	17,66	12,54	52,51	398,68	19,45
ПОЛДНИК						
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык) с сахаром	150/2	4,35	3,75	8,00	83,00	1,05
Булочка с сахаром	35	2,66	4,2	18,42	95,67	0,11
УЖИН						
Омлет натуральный	130	12,08	21,52	2,29	251,03	0,28
Чай с сахаром	150/5	0,05	0,02	5,02	20,08	0,02
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
Итого:	462	18,38	25,49	27,61	412,86	1,35
ВСЕГО:	1471	46,58	49,60	140,93	1187,45	25,30

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Детский сад "Сказка" с. Кичуй"
Нуретдинова В.А.

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3	6,54	6,15	35,21	223,41	0,86
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10	2,35	4,52	17,39	119,80	0,16
Итого:	414	11,74	13,08	58,59	385,88	2,19
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						
Томаты свеж порц	50	0,55	0,1	1,9	11	8,75
Суп картофельный с пшенной крупой	180	1,42	1,95	8,72	61,74	5,94
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	17,79	13,83	17,20	264,00	11,61
Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,08	20,81	68,18	0,65
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:	680	25,22	16,70	78,75	552,77	26,95
ПОЛДНИК						
Кисломолочный напиток	180/3	5,22	4,50	10,19	102,00	1,05
(Кефир,ряженка,катык) с сахаром						
Булочка с сахаром	35	2,66	4,2	18,42	95,67	0,11
ужин						
Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,32
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:	584	24,16	33,79	52,03	581,93	1,51
ВСЕГО:	1858	62,02	63,57	207,55	1596,58	34,25

Утверждаю

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

Нуретдинова В.А

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3	6,54	6,15	35,21	223,41	0,86
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	5,99	42,87	1,17
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10	2,35	4,52	17,39	119,80	0,16
Итого:	414	11,74	13,08	58,59	385,88	2,19
2 - ой ЗАВТРАК						
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54
Итого:	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54
ОБЕД						
Помидор порц	50	0,55	0,1	1,9	11	8,75
Суп картофельный с пшенной крупой	180	1,42	1,95	8,72	61,74	5,94
Птица, тушеная в соусе с овощами	200	17,79	13,83	17,20	264,00	11,61
Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,08	20,81	68,18	0,65
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:	680	25,22	16,70	78,75	552,77	26,95
ПОЛДНИК						
Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,32
Сок	180	0,90		18,18	76,00	3,60
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00
Итого:	584	24,16	33,79	52,03	581,93	1,51
ВСЕГО:	1858	66,34	68,07	196,93	1612,38	31,19