

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Дс "Сказка" с.Новотроицкое"

Е.А. Сушкова

День 9-ый

| Наименование блюд и продуктов | Ингредиенты | Масса порции | Кол - во (в г) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур |
|--|-------------|--------------|----------------|--------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--|
| | | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным | | 180/3 | | | 5,35 | 5,41 | 38,57 | 225,00 | 0,86 | ТТК № 12Д дошк 2016 №3 сб дошк |
| Чай с молоком, сахаром | | 180/6 | | | 3,03 | 2,40 | 10,48 | 75,76 | 1,38 | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | | 30/5/5 | | | 3,61 | 5,83 | 15,49 | 128,77 | 0,04 | |
| Итого: | | 409 | | | 11,99 | 13,63 | 64,54 | 429,53 | 2,28 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| кисломолочный напиток | | 180 | | | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 92,00 | 0,54 | №420 СБ |
| Итого: | | 180 | | | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 92,00 | 0,54 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты с морковью | | 60 | | | 0,84 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 10,25 | 21, сб дошк 20 №94 со дошк 2016 проработки №147 со шк 2017 ТТК табл 6 стр 144 Педи + |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне | | 180 | | | 1,85 | 3,99 | 8,37 | 83,34 | 0,36 | |
| Биточки "Домашние" | | 70 | | | 10,38 | 8,10 | 14,95 | 154,75 | 0,07 | |
| Картофель запеченный | | 140 | | | 3,8 | 8,25 | 29,53 | 212,8 | 20,3 | |
| Кисель | | 180 | | | 0,54 | 0,09 | 16,18 | 75,24 | 0,99 | |
| Хлеб ржаной | | 35 | 35,00 | 35,00 | 2,31 | 0,42 | 13,87 | 69,37 | 0,00 | |
| Итого: | | 665 | | | 19,72 | 23,90 | 88,31 | 647,94 | 31,97 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | | 150 | | | 13,94 | 24,83 | 2,64 | 289,66 | 0,28 | №229, со табл 6 стр 124 Педи + 2010 №386 СБ дошк. 2016 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 30,00 | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,77 | 70,57 | 0,00 | |
| Чай с сахаром и лимоном | | 180/6/7 | | | 0,13 | 0,03 | 6,23 | 26,48 | 2,83 | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | | 100 | 100,00 | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | |
| Итого: | | 473 | | | 16,75 | 25,50 | 33,44 | 433,71 | 13,11 | |
| ВСЕГО: | | 1727 | | | 53,69 | 67,54 | 193,85 | 1603,18 | 47,90 | |