

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Д/с №26 «Елочка»

Минг
А.Г. Мингулова

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин	
				Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		С	
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
10 день													
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	4,17	5,35	4,69	5,41	30,01	38,57	179,40	225,00	0,67	0,86
	Чай с сахаром, с яблоком	170/6/10	180/6/10	0,11	0,11	0,06	0,06	6,99	6,99	28,70	28,70	1,03	1,03
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,68		
2 завтрак	сок	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,00	4,00
Обед	Салат из зеленого горошка к/с	30	50	0,89	1,49	1,55	2,59	1,88	3,13	25,08	41,80		
	Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне	150	180	0,98	1,18	1,36	1,63	6,06	7,27	42,88	51,45	4,13	4,95
	Жаркое по-домашнему из отварной птицы	150	200	11,75	15,67	7,98	10,64	14,70	19,60	177,15	236,20	0,54	0,72
	Компот из свежих фруктов	150	180	0,17	0,20	0,09	0,11	7,44	8,93	32,89	39,47	6,16	7,40
	Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19	-	-
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,77	47,00	70,57	0,00	0,00
Полдник	Кисломолочный напиток (Кефир)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	8,00	7,20	83,00	90,00	1,05	1,26
	Кондитерское изделие (пряники)	35	35	2,07	2,07	1,65	1,65	26,25	26,25	128,10	128,10	0,00	0,00
Ужин	Сырники из творога с повидлом	100/30	120/30	18,90	22,66	14,54	17,45	31,68	34,00	329,00	379,80	0,46	0,46
	Напиток из шиповника	150/5	180/6	0,50	0,61	0,21	0,25	5,57	6,68	26,15	31,38	75,00	43,92
Итого за 10 день				50,63	63,10	40,81	49,56	195,38	226,92	1351,88	1608,14	93,04	64,60