

Утверждаю:

Согласовано:

ИП Чернов К.А. Чернов

Заведующий МБДОУ № 9



Сад 3-7 лет 1 день

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
0,95	4,45	3,85	59,50	Икра кабачковая (промышленного производства)	50
4,73	6,24	11,66	117,58	Бутерброд с сыром	40
0,06	0,02	13,96	55,82	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200
12,31	16,35	2,10	204,78	Омлет с сыром	110
18,05	27,06	31,57	437,68	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400
Завтрак 2					
0,50	0,00	10,10	42,22	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100
0,50	0,00	10,10	42,22	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100
Обед					
0,35	0,05	0,95	6,00	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50
12,55	5,38	6,17	121,30	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	70
2,80	4,63	18,73	128,15	Картофельное пюре (с маслом)	130
1,98	0,25	0,52	58,45	Хлеб пшеничный	25
1,40	0,28	0,60	57,47	Хлеб ржано-пшеничный	25
6,28	6,37	14,42	140,44	Суп картофельный с бобовыми	180
0,14	0,14	17,89	71,50	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180
25,50	17,10	59,28	583,31	ИТОГО ЗА ОБЕД	660
Полдник					
6,3	3,14	21,19	139,64	Ватрушки (из дрожжевого теста)	50
2,72	2,52	19,2	108,2	Какао с молоком	200
9,02	5,66	40,39	247,84	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250
53,07	49,82	141,34	1311,05	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1410