

Утверждаю:

Согласовано:

ИП Чернов И.А.

Заведующий МБДОУ № 9

И.А. Чернов



Сад 3-7 лет 2 день

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
0,11	0,02	12,33	50,27	Чай с лимоном	180
3,55	2,89	4,11	108,22	Суп молочный с макаронными изделиями	185
2,19	5,64	12,83	105,60	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	35
5,85	8,55	29,27	264,09	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400
Завтрак 2					
0,40	0,40	9,80	47,00	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100
0,40	0,40	9,80	47,00	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100
Обед					
0,37	3,08	1,93	36,65	Салат из свежих помидоров и огурцов	50
4,18	6,39	9,85	113,78	Борщ с капустой и картофелем	180
0,14	0,50	0,20	5,95	Сметана	5
13,71	7,58	11,3	164,97	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом)	70
3,25	3,25	33,75	177,27	Рис припущенный	130
0,39	0,52	1,61	13,00	Соус сметанный с томатом	20
0,05	0,00	16,97	64,58	Компот из смеси сухофруктов	180
1,40	0,28	0,60	57,47	Хлеб пшеничный	25
1,98	0,25	0,52	58,45	Хлеб ржано-пшеничный	25
25,47	21,85	76,73	692,12	ИТОГО ЗА ОБЕД	685
Полдник					
5,8	5	8,4	108	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200
4,02	1,47	29,51	148,87	Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	50
9,82	6,47	37,91	256,87	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250
41,54	37,27	153,71	1260,08	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1435