

Утверждаю:

Согласовано:

ИП Чернов К.А. Чернов

Заведующий МБДОУ № 9



Сад 3-7 лет 8 день

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
2,45	2,27	17,28	97,38	Какао с молоком	180
4,54	5,94	25,27	171,25	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	180
1,96	3,17	22,77	127,64	Бутерброд с джемом или повидлом (повидло)	45
8,95	11,38	65,32	396,27	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	405
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					
0,30	0,10	2,10	9,95	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50
3,89	4,39	10,15	103,43	Суп картофельный с макаронными изделиями	180
1,98	0,25	0,52	58,45	Хлеб пшеничный	25
1,4	0,28	0,6	57,47	Хлеб ржано-пшеничный	25
10,76	23,87	12,15	308,23	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	180
0,11	0,11	17,01	67,27	Кисель из яблок	180
18,44	29	42,53	604,8	ИТОГО ЗА ОБЕД	640
Полдник					
0,85	0,76	13,7	63,54	Чай с молоком или сливками	180
10,84	8,97	17,14	193	Сырники из творога (с млоком сгущенным или вареньем)	70
11,69	9,73	30,84	256,54	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250
39,58	50,11	148,79	1299,83	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1395,00