

Утверждено:

ИП Чернов



Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 9



печать, подпись, расшифровка

Сад 3-7 лет 6 день

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
5,08	4,60	0,28	62,80	Яйца вареные	40
1,96	3,17	22,77	127,64	Бутерброд с джемом или повидлом (повидло)	45
0,06	0,02	13,96	55,82	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200
1,93	9,12	12,22	138,90	Икра свекольная или морковная	120
9,03	16,91	49,23	385,16	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	405
Завтрак 2					
0,40	0,40	9,80	47,00	Плоды или ягоды свежие	100
0,40	0,40	9,80	47,00	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100
Обед					
0,35	0,05	0,95	6,00	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50
5,47	6,08	17,19	146,56	Суп картофельный с клецками	180
0,11	0,11	17,01	67,27	Кисель из яблок	180
2,37	0,30	0,63	70,14	Хлеб пшеничный	30
1,68	0,33	0,72	68,97	Хлеб ржано-пшеничный	30
21,36	11,30	46,76	374,78	Плов из птицы или кролика	200
31,34	18,17	83,26	733,72	ИТОГО ЗА ОБЕД	670
Полдник					
4,81	4,48	36,53	205,82	Булочка "Российская" (масса 60 гр)	60
0,85	0,76	13,7	63,54	Чай с молоком или сливками	180
5,66	5,24	50,23	269,36	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240
46,43	40,72	192,52	1435,24	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1415,00