


 УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад «Журавлик» с. Укромное»
 Л.П.Емлютина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	200	4,82	50,8	16,84	132,4	101
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	78,6	
	Сливочное масло	5	0,04	3,63	0,07	33	6
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Итого за завтрак	415	9,84	11,95	46,25	333	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,8	0,1	10,35	45,0	418
	Кондитерское изделие	35	3,3	3,3	23,63	140,0	
	Итого за 2 завтрак	135	4,1	3,4	96,35	185,0	
Обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,34	34
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,83	4,07	11,6	94,6	69
	Шницель рыбный, натуральный	80	11,98	3,6	7,8	110,7	274
	Картофель, тушеный в соусе	150	3,22	9,36	23,29	190	144
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	394
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,09	15,03	78,6	
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,20	56,70	
	Итого за обед	730	23,43	21,9	103,7	699,94	
Полдник	Пудинг из творога с изюмом	100	15,14	10,76	24,33	255	249
	Кефир или ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90,0	420
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
	Итого за полдник	380	20,76	15,66	41,33	389	
	Итого за день	1660	58,13	52,91	225,26	1606,9	