


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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150/15	10,7	11,53	26,2	251,42	220
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	78,6	
	Сливочное масло	5	0,04	3,63	0,07	33	6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,1	414
	Итого за завтрак	400	16,22	18,74	57,25	464,12	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед	Соленые помидоры или огурцы	60	0,85	3,65	5,01	56,34	55
	Суп картофельный, с рыбными фрикадельками	200/20	6,94	3,07	13,77	112,68	90/132
	Каша вязкая из крупы пшеничной	150	4,08	4,08	25,05	153	182
	Гуляш из отварного мяса	80	10,3	8,15	2,6	125	293
	Кисель из повидла	180	0,072	0,0	20,03	80,46	401
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	78,6	
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,20	56,70	
	Итого за обед	730	26,35	20,15	94,69	662,78	
Полдник	Крендель сахарный	100	8,15	4,64	50,59	276,25	430
	Молоко кипяченое	180	2,57	1,75	18,6	100,8	419
	Итого за полдник	280	10,72	6,39	69,19	377,05	
	Итого за день	1510	53,69	45,68	230,93	1547,95	
	Среднее значение за 10 дней		56,9	48,74	212,08	1487,71	