


 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 5							
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	200	4,82	5,08	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
	Сыр	7,5	3,26	1,34	0,0	50,63	7
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,2	41,0	412
	Итого за завтрак	422	10,56	10,97	42,14	335,63	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
	Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед	Салат из белокочанной капусты (с 01.03. Салат из свеклы)	60	0,84	3,04	5,42	52,0	21/34
	Суп картофельный, с мясными фрикадельками	200/20	8,77	5,91	12,44	139,0	89/129
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,96	265	292
	Компот из свежих ягод	180	0,27	0,11	20,0	81,72	393
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	78,6	
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,20	56,70	
	Итого за обед	720	41,52	17,73	88,05	673,02	
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	1522	63,2	35,49	209,18	1429,7	