


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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	(ккал.) Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Суп молочный манный	200	5,48	5,04	16,1	131	99
	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	180/7	0,126	0,018	10,2	41,0	412
	Итого за завтрак	422	11,22	10,93	41,4	334,2	
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	33,98	185,0	
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,0	52,44	37
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,7	67,8	73
	Гречневая каша	150	4,67	4,86	20,54	146	182
	Котлеты мясные рубленые	80	12,42	9,42	12,85	185,34	299
	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	730	23,73	23,15	92,32	668,6	
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	245
	Молоко сгущенное	30	0,45	0,76	5,04	28,8	
	Кефир или ряженка	180	5,22	4,50	7,2	90,0	420
	Итого за полдник	310	24,36	17,93	23,64	352,8	
	Итого за день	1597	63,41	55,41	191,34	1540,6	