


 УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБДОУ  
 «Детский сад «Журавлик», Уфимское»  
 Д.П.Емлютина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 6</b>							
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	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
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,2	41,0	412
	Итого за завтрак	415	7,3	9,63	42,14	285	
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 зеленого горошка	60	1,8	3,1	3,75	50,16	10
	Рассольник ленинградский	200	1,67	4,11	13,2	96,6	82
	Голубцы ленивые с соусом сметанным	160	14,12	9,04	20,26	219	315
	Компот из свежих ягод	180	0,27	0,11	20,0	81,72	393
	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	660	21,97	17,56	85,44	582,78	
Полдник	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	251
	Молоко сгущенное	30	1,2	2,04	13,44	76,8	
	Кефир или ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90,0	420
	Итого за полдник	310	23,96	18,59	37,79	413,8	
	Итого за день	1520	57,33	49,18	199,35	1466,58	