

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157	229
	Икра кабачковая	80	2,0	6,13	7,89	92,8	
	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
	Какао с молоком	200	4,3	3,54	17,6	118,89	416
	Итого за завтрак	402	19,43	29,0	42,1	412,03	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	386
	Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,0	386
Обед						96,6	82
	Рассольник ленинградский	200	1,67	4,11	13,2		
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	11,94	8,64	20,83	209	319
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	417
	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	670	18,33	14,2	80,93	519,9	
Полдник	Суфле из рыбы	80	12,81	6,41	3,29	122	284
	Капуста тушенная	120	2,48	3,9	11,3	90,12	354
	Хлеб ржаной	20	1,54	0,6	10,02	52,4	
	Сок фруктовый	175	1,4	0,18	18,11	78,75	418
	Итого за полдник	395	18,23	11,09	42,72	343,27	
	Итого за день	1567	56,39	54,69	175,55	1319,2	