

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 7							
Завтрак	Каша пшеничная с изюмом	200	10,14	11,11	43,93	314	191
	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	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Итого за завтрак	415	15,34	18,05	73,39	516,5	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед	Соленый помидор или огурец	60	0,85	3,65	5,01	56,34	55
	Суп картофельный с горохом	200	4,1	4,3	12,9	106,6	87
	Запеканка картофельная с печенью	180	13,92	8,7	28,28	247,2	164
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	417
	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	680	23,59	18,1	93,09	624,44	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	8,96	5,32	28,35	196,2	441
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Итого за полдник	250	11,63	7,66	42,66	285,2	
	Итого за день	1445	50,96	51,25	218,94	1470,24	