

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Д/с «Голчэчку» с.Новое Надырово
Ф.Ф. Мухаметшина
10 день



Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
					брутто	нетто	белки			
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д №812 Дели 2016 2010
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		
Итого:		414			10,13	10,16	62,29	381,54	1,89	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 Дели 2016
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		60			0,78	0,06	4,74	23,40	10,00	ТТК №83 сб дошк дошк 2016 ТТК табл 6 стр 144 Дели +
Суп картофельный с куриными фрикадельками		180/10			3,11	3,30	12,94	102,28	8,85	
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом		120/30			10,16	10,45	21,01	201,98	0,65	
Компот из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	
Итого:		650			19,18	14,64	78,25	516,98	26,90	
ПОЛДНИК										
Королевская ватрушка		150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК №899 со 2016 184, Дели +
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
Итого:		436			19,95	11,41	73,14	478,38	103,92	
ВСЕГО:		1 680			50,16	36,21	231,86	1453,22	136,31	