

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «ДС «Голчэчка» с.Новое Надырово
Ф.Ф. Мухаметшина
5 день



Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д ТТК 2016.
Чай без сахара, с мармеладом		180/20			0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	
Итого:		423			9,04	14,25	68,79	440,92	0,96	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	дошк 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Огурцы свежие порционно		50	51,00	50,00	0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	Сб дошколь. Лес /, 1,28 со дошк 2016
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		180/10			5,95	4,97	11,98	126,35	4,24	
Тефтели мясные		70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	Сб дошк 2016
Рагу из овощей		150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	
Компот из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК тавл 6 стр 134 Дели + 144, Дели +,
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	
Итого:		675			21,72	28,73	70,65	643,99	32,02	
ПОЛДНИК										
Элси с птицей		100			10,90	14,00	22,30	245,00		Согласно №412 Дели 2016 184, Дели +,
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
Итого:		393			11,93	14,23	36,63	314,48	62,83	
ВСЕГО:		1671			47,91	61,71	183,62	1491,39	96,26	