

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ «Д/с «Голчэчэк» с.Новое Надырово
 Ф.Ф. Мухаметшина
 7 день

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д 2016 2016
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	
Бутерброд с маслом, сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		
Итого:		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
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	2017 №86 сб дошк 2016
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками		180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	
Биточки рубленые из рыбы		80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
Пюре картофельное с маслом сливочным		140/3			2,88	6,65	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	2017
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	144, Дели +,
Итого:		678			19,66	15,80	79,54	545,38	26,46	
ПОЛДНИК										
Макаронные изделия отварные с сыром		150			10,38	8,89	21,29	206,33	0,18	№204 СБ дошк 2016 табл в стр 174 Понед дошк 2016
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	
Итого:		366			13,27	9,38	42,74	308,28	90,18	
ВСЕГО:		1628			49,34	42,13	185,72	1346,73	118,26	