

Утверждаю Заведующий МБДОУ «Д.с. Рябинка»
поселка железнодорожной станции Калачинно»



День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции с 3 до 7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С,мг
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3	7,43	7,45	33,78	233,10	0,86
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17
Бутерброд с сыром с маслом сливочным	30,5,5	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04
Итого:	409	13,89	15,69	55,26	404,54	2,07
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60
ОБЕД						
салат из свеклы с маслом растительным	60	0,85	3,66	5,01	56,34	
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7	3,00	6,04	9,67	109,16	6,16
Котлеты рыбные с маслом сливочным	70/3	8,56	7,60	10,31	144,36	0,22
Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,48	5,19	24,72	163,28	2,35
Кисель	180	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	

Сок	125	0,63	0,00	12,62	52,77	2,50
Итого:	125	0,63	0,00	12,62	52,77	2,50
ОБЕД						
салат из отварной свеклы с маслом растительным	40	0,57	2,44	3,34	37,56	
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	150/10/6	2,70	5,13	8,16	93,05	5,15
Котлеты рыбные с маслом сливочным	50/2	6,12	5,33	7,37	102,20	0,16
Макаронные изделия отварные с овощами	110	3,79	4,39	20,92	138,16	1,99
Кисель	150	0,45	0,08	13,50	62,70	0,83
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	
Итого:	552	15,94	17,79	67,15	502,97	8,12
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое (молоко)	150	4,58	4,08	7,58	85,00	1,95
Кондитерское изделие-печенье	20	1,28	3,36	12,85	90,20	0,00
Итого:	170	5,86	7,44	20,43	175,20	1,95
УЖИН						
Каша вязкая гречневая с мясом и овощами	150	8,38	9,22	20,92	201,38	0,88
Напиток из шиповника	150/5	0,50	0,20	12,23	52,50	75,00
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	325	10,40	9,58	42,99	300,88	75,88
ВСЕГО:	1536,00	44,69	49,18	188,38	1375,82	90,34