

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Д/с "Рябника" поселка ж/д станции "Калейкино"

Хайрулина Д.Р.

Согласно
контракта

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции с 1 до 3	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3	5,31	4,87	35,49	207,40	0,67
Чай с молоком, сахаром	180/6	2,67	2,27	10,34	72,70	1,20
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50	
Итого:	359	9,90	11,49	58,75	378,60	1,87
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с морковью	40	0,56	2,03	3,61	34,96	
Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки	150	3,29	3,16	9,92	88,95	3,50
Плов из отварной индейки	150	12,71	7,85	26,80	229,00	4,08
Компот из урюка	150	0,33	0,02	10,83	44,85	0,00
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	
Итого:	545	20,72	13,64	74,86	514,06	7,58
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое (молоко) молоко	150	4,58	4,08	7,58	85,00	1,95
Кондитерское изделие печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,20	
	170	5,99	7,44	29,92	200,50	1,95
УЖИН						
Фрикадельки рыбные отварные	50	8,38	1,77	0,71	55,00	0,83
Картофель тушёный с овощами в соусе	120	2,61	10,07	18,12	172,80	15,97
Напиток из шиповника	150/5	0,5	0,2	12,23	52,5	75
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00
Итого:	345	13,01	12,20	40,91	327,30	91,80
ВСЕГО:	1519	50,02	45,16	214,24	1467,46	113,20

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Д/о "Рябинка" поселка ж/д станции Калейкино"
Хайрулина Д.Р.

согласно контракта

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3	6,82	5,63	45,62	261,00	0,86
Чай с молоком, сахаром	180/6	2,67	2,27	10,34	72,70	1,20
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60	
Итого:	404	11,78	12,40	71,45	445,30	2,06
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,42	52,44	
Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки	180	3,95	3,79	11,91	106,74	4,19
Плов из отварной индейки	200	16,94	7,94	45,75	290,64	5,44
Компот из урюка	180	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	
Итого:	685	26,62	15,50	107,34	654,12	12,07
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое (молоко)	180	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34
Кондитерские изделия	20	1,28	3,36	13,70	90,20	
Итого:	200	6,50	7,86	22,34	186,50	2,34
УЖИН						
Фрикадельки рыбные отварные	80	13,41	2,82	1,14	88,00	1,33
Картофель тушёный с овощами в соусе	140	3,05	11,75	21,15	201,60	18,64
Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	18,68	79,38	90,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00
Итого:	436	19,35	15,06	55,73	439,48	109,97
ВСЕГО:	1825	64,65	51,23	266,65	1772,40	136,44