

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ "ДС "Сказка" с. Новотроицкое"

Е.А. Сушкова

Дети 5 лет

| Наименование блюд и продуктов                      | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамин С    | Сборник рецептов      |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|-----------------------|
|                                                    |              | белки            | жиры         | угл-ды        |                         |              |                       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                     |              |                  |              |               |                         |              |                       |
| Суп молочный с вермишелью                          | 200          | 4,38             | 3,80         | 14,36         | 120,00                  |              | 2016                  |
| Какао с молоком                                    | 180          | 3,67             | 3,19         | 5,99          | 58,83                   | 1,43         | №416 Дели2016         |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                | 30/10/5      | 4,93             | 7,16         | 15,49         | 146,10                  |              | №3 сб дошк2016        |
| <b>Итого:</b>                                      | <b>425</b>   | <b>12,98</b>     | <b>14,15</b> | <b>35,84</b>  | <b>324,93</b>           | <b>1,43</b>  |                       |
| <b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>                                |              |                  |              |               |                         |              |                       |
| Фрукты свежие (яблоки)                             | 100          | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00                   | 10,00        | №386 СБ               |
| <b>Итого:</b>                                      | <b>100</b>   | <b>0,40</b>      | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>   | <b>47,00</b>            | <b>10,00</b> |                       |
| <b>ОБЕД</b>                                        |              |                  |              |               |                         |              |                       |
| Винегрет овощной                                   | 60           | 0,84             | 6,02         | 4,37          | 75,06                   | 5,78         | 2016                  |
| Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной | 180/10/7     | 3,67             | 6,50         | 6,87          | 106,12                  |              | ТТК 535<br>23.12.2020 |
| Котлеты рубленные из говядины                      | 70           | 11,79            | 13,09        | 11,51         | 211,06                  | 0,84         | ТТК от 25.01.2023     |
| Каша гречневая рассыпчатая с                       | 150/2        | 3,80             | 2,57         | 26,43         | 141,96                  |              | №180 сб дошк          |
| Компот из свежих яблок                             | 180          | 0,14             | 0,14         | 13,20         | 55,26                   | 0,81         | 342 сб шк 2017        |
| Хлеб пшеничный                                     | 25           | 1,90             | 0,20         | 12,30         | 58,75                   | 0,00         | табл 6 стр            |
| Хлеб ржаной                                        | 45           | 2,97             | 0,54         | 17,82         | 89,10                   |              | табл 6 стр            |
| <b>Итого:</b>                                      | <b>709</b>   | <b>25,11</b>     | <b>28,85</b> | <b>92,51</b>  | <b>737,31</b>           | <b>7,43</b>  |                       |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                     |              |                  |              |               |                         |              |                       |
| Олеи с птицей                                      | 100          | 10,90            | 14,00        | 22,30         | 245,00                  |              | Согласно сборника     |
| Чай с сахаром и лимоном                            | 180/6/7      | 0,13             | 0,03         | 6,23          | 26,48                   | 2,83         | лн +12 сб дошк        |
| <b>Итого:</b>                                      | <b>293</b>   | <b>11,03</b>     | <b>14,03</b> | <b>28,53</b>  | <b>271,48</b>           | <b>2,83</b>  | Итого 2016            |
| <b>ВСЕГО:</b>                                      | <b>1527</b>  | <b>49,52</b>     | <b>57,42</b> | <b>166,68</b> | <b>1380,72</b>          | <b>21,69</b> |                       |