



Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Д/с №10 «Светлячок»
И.А. Рогова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	Сад
Завтрак	1 день Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	155,56	225,00
	Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	42,67	42,67
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98,50	111,60
2 завтрак	Фрукт	100	100	47	47
Обед	Икра морковная	30	50	27,36	45,6
	Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10	180/15	90,56	114,56
	Голубцы ленивые со сметано-томатным соусом	110/20	120/30	179,73	201,98
	Компот из сухофруктов	150	180	57	68,18
	Хлеб "Ржаной"	15	45	35	89,10
	Хлеб пшеничный	35	25	69,23	58,75
Полдник	Кисломолочный напиток (Кефир)	150	180	75	90
	Кондитерское изделие (вафли)	20	20	249	192
Ужин	Котлеты рыбные	50	70	89	124,56
	Пюре картофельное	120	140	109,80	128,10
	Чай с сахаром	150/5	180/6	20,08	24,10
	Хлеб пшеничный	20	30	47	70,50
Итого за 1 день				1392,57	1633,70