

Заведующий МДОУ «Д/с №10 «Светлячок»

Утверждаю

И.А.Рогова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
10 день					
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	185,66	233,10
	Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	42,67	42,67
	Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5	30/10/5	132,83	146,10
2 завтрак	Сок	125	180	52,77	76,00
Обед	Огурцы свежие порционно	30	50	3,6	6
	Суп картофельный с рисовой крупой с мясными фрикадельками со сметаной	150/10/5	180/10/5	72,05	79,60
	Котлеты рыбные с маслом сливочными	50/2	70/3	102,20	144,36
	Макаронные изделия отварные с овощами	110	130	138,16	163,28
	Кисель	150	180	62,70	75,24
	Хлеб "Ржаной"	35	45	69,30	89,10
	Хлеб пшеничный	----	25	----	58,75
Полдник	Кисломолочный напиток-Ряженка	150	180	76	91,80
	Булочка «Российская»	30	30	88,50	88,50
Ужин	Каша вязкая гречневая с мясом и овощами	150	200	201,38	268,50
	Напиток из шиповника	150/5	180/6	52,50	79,38
	Хлеб "Пшеничный"	20	30	47	70,50
Итого за 10 день				13361,28	1763,22