

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Д/с №10 «Светлячок»

И. А. Рогова



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
3 день					
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	140/3	180/3	149,26	186,30
	Чай с сахаром и молоком	180/6	180/6	72,70	72,70
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98,50	111,60
2 завтрак	Фрукты свежие(яблоки)	100	100	47	47,00
Обед	Салат из свежей капусты и яблоками	40	60	44,56	54,06
	Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки	150	180	88,95	106,74
	Плов из отварной индейки	150	200	217,98	290,64
	Компот из урюка	150	180	44,85	68,20
	Хлеб пшеничный	20	20	47	47
	Хлеб "Ржаной"	35	45	69,30	89,10
Полдник	Кисломолочный напиток (ряженка)	150	180	76	91,80
	Булочка дорожная	35	50	112,35	165,50
Ужин	Фрикадельки рыбные отварные	50	80	55	88
	Картофель запеченный	120	140	182,40	212,80
	Напиток из шиповника	150/5	180/6	52,5	79,38
	Хлеб пшеничный	20	30	47	70,50
Итого за 3 день				1386,50	1770,11