

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность(ккал)	
		если	сад	если	сад
7 день					
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	140/3	180/3	173,76	223,41
	Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5	30/10/5	132,83	146,10
завтрак	Кофейный напиток с молоком	180/6	180	42,67	42,67
	Фрукт (яблоки)	100	100	47	47,00
Обед	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	40	60	37,56	56,34
	Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки	150	180	86,55	120,08
	Гуляш из отварной индейки	30/30	40/40	102,23	136,31
	Каша перловая рассыпчатая с овощами и маслом сливочным	110/2	130/3	112,94	137,68
	Компот из свежих яблок	150	180	46,05	55,26
	Хлеб "Ржаной"	35	45	69,30	89,10
лдник	Кисломолочный напиток (кефир)	150	180	75	90,00
	Кондитерское изделие (пряники)	35	35	128,1	128,1
ужин	Омлет натуральный	130	150	256,67	335,23
	Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	180/6/7	21,78	26,48
	Хлеб пшеничный	20	25	47	58,75
Итого за 7 день				1379,45	1692,51