

Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 19

Н.В. Петрова



Завтрак:

Наименование блюд	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад
1. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	6,02	7,73	4,84	5,60	30,97	39,81	191,96	241,16	0,67	0,86
2. Какао с молоком	180/6	180/6	3,67	3,67	3,19	3,19	10,87	10,87	90,78	90,78	1,43	1,43
3. Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,68		

2-ой Завтрак:

Сок	200	200	1,0	1,0	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,0	4,0
-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-------	-------	-------	-------	-----	-----

Обед:

Огурцы свежие порц	30	50		0,35		0,05		0,95		6		3,5
Борщ со свежей капустой, с картофе- лем на мясном булье- не, со сметаной	150/5	180/7	1,26	1,48	3,70	4,59	6,74	8,12	70,31	85,97	6,43	7,71
Гуляш из отварной говядины	30/30	40/40	8,73	11,64	10,07	13,43	1,73	2,31	132,60	176,80	0,56	0,74
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	110/2	130/3	6,45	7,62	3,13	4,16	29,16	34,47	170,14	205,27	0	0
Кисель												
Хлеб пшеничный	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	13,50	16,18	62,70	75,24	0,83	0,99
Хлеб ржаной	25	35	1,90	2,66	0,20	0,28	12,30	17,22	58,75	82,25	0,00	0,00
	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19		

Полдник:

Кисломолочный напиток(ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,45
Кондитерское изделие(вафли)	20	20	0,75	0,75	6,10	6,10	12,50	12,50	108,50	108,50	0	0

Ужин:

Королевская ватрушка	100/30	120/30	15,98	18,44	9,50	10,96	50,58	58,36	350,13	404,00		
Чай с сахаром и лимоном	150/5/ 5	180/6/ 7	0,10	0,13	0,2	0,03	5,18	6,23	21,78	26,48	2,24	2,83