



Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Д/с №26 «Елочка»
Мингулова А.Г. Мингулова

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин	
1 день				Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		С	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	5,79	7,44	6,28	8,07	26,29	33,80	185,66	238,71	0,67	0,86
	Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	2,85	2,85	2,41	2,41	10,35	10,35	74,58	74,58	1,17	1,17
	Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	25/5/5	30/5/5	2,53	3,61	5,69	5,83	12,92	15,49	115,67	128,77	0,07	0,07
2 завтрак	Фрукт	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,0	10,0
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	40	60	0,56	0,84	2,03	3,05	3,61	5,41	34,96	52,44	10,25	10,25
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	180	2,58	3,10	2,86	3,44	11,27	13,53	89,36	107,24	3,45	4,14
	Плов из отварной птицы	150	200	12,71	11,19	7,85	10,93	26,80	31,80	229,00	282,55	4,52	0,18
	Компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,09	85,95	103,14	2,85	0,81
	Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19	-	-
	Хлеб пшеничный	30	35	2,28	2,66	0,24	0,28	14,77	17,22	70,57	82,25	0,00	0,00
Полдник	Кисломолочный напиток (напиток ацидофильный)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,54
	Кондитерское изделие (печенье)	20	20	1,50	1,50	1,96	1,96	14,88	14,88	83,40	83,40	-	-
Ужин	Котлеты рыбные	50	70	6,41	8,99	3,41	4,26	5,58	7,82	72,63	101,72	0,33	0,46
	Пюре картофельное с маслом сливочным	120/3	140/3	2,47	2,88	6,01	6,65	16,39	19,12	129,60	147,90	14,53	16,96
	Чай с сахаром	150/5	180/6	0,06	0,06	0,02	0,02	5,01	6,01	19,95	23,94	0,03	0,03
	Хлеб пшеничный	30	35	2,28	2,66	0,24	0,28	14,77	17,22	70,57	82,25	0,00	0,00
Итого за 1 день				47,71	56,51	41,73	52,77	198,63	252,95	1370,73	1737,07	48,32	45,47