



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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин	
3 день		Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		С	
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак	Каша Дружба» молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	4,22	5,34	4,92	8,40	23,38	29,46	155,56	215,85	0,60	0,86
	Чай с молоком, сахаром	180/6	180/6	3,03	3,03	2,40	2,40	10,48	10,48	75,76	75,76	1,38	1,38
	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	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	96,00	96,00	10,00	10,00
Обед	Помидоры свежие порционно	30	50	0,33	0,55	0,06	0,10	1,14	1,90	6,60	11,00	5,25	8,75
	Рассольник ленинградский, со сметаной	150/6	180/7	1,37	2,99	3,95	8,01	7,40	25,60	74,07	198,54	5,05	6,11
	Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным	50/2	70/2	8,70	12,17	6,20	8,10	8,10	11,32	123,20	167,20	0,45	0,63
	Гороховое пюре	110	130	9,96	11,79	2,48	2,96	25,64	30,29	163,9	196,94	-	-
	Напиток из сухофруктов	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	14,00	16,81	60	72	0,54	0,65
	Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19	-	-
Полдник	Кисломолочный напиток (Катык)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,45
	Сдоба обыкновенная	25	50	1,94	3,88	1,18	2,36	13,07	26,15	71	141	-	-
Ужин	Омлет натуральный	130	150	12,08	13,94	21,52	24,83	2,29	2,64	251,03	289,66	0,25	0,28
	Напиток из шиповника	150/5	180/6	0,51	0,61	0,21	0,25	5,57	6,68	26,15	31,38	36,60	43,92
	Хлеб пшеничный	20	35	1,52	2,66	0,16	0,28	9,84	17,22	47,00	82,25	0,00	0,00
Итого за 3 день				54,85	71,56	53,51	66,28	174,98	241,02	1410,67	1886,01	60,64	72,24