



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	
5 день				Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		С	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным	140/3	180/3	6,33	8,13	6,19	7,34	24,57	31,58	180,10	225,90	1,15	1,48
	Чай без сахара, с мармеладом	170/10	180/20	0,07	0,09	0,02	0,02	11,93	23,84	48,15	96,30	0,02	0,03
	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	Огурцы свежие порционно	30	50	0,21	0,35	0,03	0,05	0,57	0,95	3,60	6,00	1,47	2,45
	Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	150/10	180/10	5,29	5,95	4,33	4,97	10,00	11,98	108,56	126,35	3,56	4,24
	Тефтели мясные	50	70	5,79	8,10	5,21	7,29	5,62	7,87	92,46	129,44	0,04	0,06
	Рагу из овощей	120	150	2,02	2,53	12,56	15,70	9,83	12,29	162,29	202,86	14,30	17,87
	Компот из свежих фруктов	150	180	0,17	0,20	0,09	0,11	7,44	8,93	32,89	39,47	6,16	7,40
	Хлеб ржаной	40	45	2,64	2,97	0,48	0,54	15,84	17,84	79,20	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 (сушки)	20	20	2,18	2,18	0,26	0,26	13,76	13,76	66,20	66,20	-	-
Ужин	Рыба тушеная с овощами	40/20	50/25	3,20	9,75	10,59	4,95	21,70	3,80	196,18	105,00	-	3,75
	Пюре картофельное	120	140	2,45	2,86	3,84	4,48	16,35	19,08	109,80	128,10	14,53	16,96
	Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	180/6/7	0,10	0,13	0,02	0,03	5,18	6,23	21,78	26,48	2,24	2,83
	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 5 день				39,26	55,14	53,62	56,74	181,63	208,20	1386,87	1591,31	53,98	67,59