



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	
				Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		С	
6 день				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	4,24	5,45	4,60	5,30	22,61	29,08	149,26	186,30	0,82	1,05
	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 маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,68	-	-
2 завтрак	Сок	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,00	4,00
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
	Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	150/10	180/10	3,61	4,93	2,87	3,80	10,55	12,68	90,56	114,56	5,19	6,18
	Голубцы ленивые со сметано-томатным соусом	110/20	120/30	8,88	10,16	9,20	10,45	18,73	21,01	179,14	201,98	0,50	0,65
	Напиток из сухофруктов	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	14,00	16,81	60	71,52	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
	Кондитерское изделие (печенье/крекер)	40	40	3,00	3,00	3,92	3,92	29,76	29,76	166,80	166,80	-	-
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
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,90	0,16	0,20	9,84	12,31	47,00	58,81	0,00	0,00
	Чай с сахаром, с яблоком	150/5/10	180/6/10	0,09	0,11	0,06	0,06	5,99	6,99	24,70	28,70	1,02	1,03
Итого за 6 день				43,86	55,15	49,46	60,68	148,90	204,75	1212,58	1582,76	19,40	24,42