

День: 4 четверг
Неделя: первая

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ №16 с.Тулома
Кольского района Мурманской области
Пацера Е.А.

Возрастная категория:

3-7 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
226/П'18	Каша "Дружба"	150	3,9	5,0	20,7	143,0
65/П'18	Бутерброд с сыром (3-й вариант)	25	3,6	6,5	5,0	93,0
114/П'13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
464/П'18	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0
Итого в Завтрак		405	11,2	12,9	51,9	369,5
II Завтрак						
469/П'18	Молоко кипяченое (2,5%)	170	4,9	4,5	7,7	91,0
Итого во II Завтрак			4,9	4,5	7,7	91,0
Обед						
36/П'13	Салат из свежих огурцов	50	0,4	5,1	1,0	51,0
63/Д'16	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,9	10,2	82,0
303/П'18	Суфле рыбное	75	10,5	4,5	2,3	84,0
418/П'18	Соус белый основной	50	0,3	1,8	0,8	21,0
332/Д'16	Рис отварной	140	3,4	5,0	34,2	195,7
114/П'13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0
115/П'13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2
527/П'13	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0
Итого в Обед		715	20,0	20,9	95,3	642,9
Уплотненный полдник						
2/П'13	Салат из капусты белокачанной с морковью	60	1,0	6,1	5,8	81,6
354/409/П'18	Запеканка картофельная с печенью, сметанный натуральный соус	200	12,3	13,5	15,6	233,5
114/П'13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5
118/П'13	Плоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0
Ск 11.1.1.16	Сок яблоко-персик	200	0,0	0,0	22,4	90,0
Итого в Уплотненный полдник		570	15,5	20,2	69,7	524,6
Итого за 4 день			51,6	58,4	224,6	1627,9

Четверг / первая неделя/3-7 ЛЕТ 4 день