

С. Тулома

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

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						
230/П 18	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	5,4	6,2	25,8	180,6
267/П 18	Яйцо вареное	20	2,6	2,3	0,2	31,5
114/П 13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5
466/П 18	Кофейный напиток на сгущенным молоком	200	2,6	3,2	19,0	115,0
Итого в Завтрак		430	11,3	11,8	49,9	350,6
II Завтрак						
469/П 18	Молоко кипяченое (2,5%)	170	4,9	4,5	7,7	91,0
Ск 10.10..1.2	Вафли с фруктово-ягодными начинками	10	0,3	0,3	7,7	35,4
Итого во II Завтрак		180	5,2	4,8	15,5	126,4
Обед						
36/П 13	Салат из свежих огурцов	60	0,4	6,1	1,2	61,2
96/П 18	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,6	3,2	8,2	73,3
359/П 18	Печень, тушенная в соусе сметанном	70	11,4	8,8	5,3	145,3
335/Д 16	Макаронные изделия отварные	140	5,1	4,2	24,7	157,2
114/П 13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5
115/П 13	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,4
349/Д 17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	132,8
Итого в Обед		670	21,6	22,6	79,6	610,6
Уплотненный полдник						
583/П 13	Булочка домашняя	30	2,3	3,9	18,1	116,5
19/5/380/Д 16	Суфле творожное, соус яблочный	200	14,8	12,2	30,9	293,3
386/Д 16	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46,0
401/Д 16	Кисель из джема	200	0,1	0,0	23,4	94,2
Итого в Уплотненный подник		530	17,6	16,4	82,8	550,0
Итого за 9 день			55,7	55,6	227,7	1637,6