

День: понедельник
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						
141/П`18	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	3,6	3,8	12,3	97,5
2/13 Ек/ч.2	Хлеб с маслом и яйцом	55	4,9	6,2	14,3	133,0
114/П`13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0
506/П`13	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,5	1,3	15,9	81,0
Итого в Завтрак		425	11,5	11,4	52,4	358,5
II Завтрак						
470/П`18 Ск 1.2.2.13	Ряженка 2,5% жирности, с сахаром	155	4,4	3,8	9,3	93,0
Итого во II Завтрак			4,4	3,8	9,3	93,0
Обед						
10/Д`16	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,8	3,1	3,8	50,2
163/П`13	Суп с макаронными изделиями	200	1,9	4,1	13,1	96,6
271/Д`16	Биточки рыбные запеченные	70	8,8	2,9	5,9	84,9
372/Д`16	Соус сметанный	50	0,7	2,5	2,9	37,1
431/П`13	Картофель отварной	150	2,9	7,4	19,1	153,0
114/П`13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
115/П`13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2
348/ДЛ`17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0,7	0,0	24,9	103,3
Итого в Обед		720	21,0	20,5	94,4	647,7
Уплотненный полдник						
377/439/П`13	Голубцы ленивые, соус молочный с морковью	200	13,9	16,5	10,3	245,6
544/П`18	Булочка российская	50	3,4	3,5	23,8	140,0
342/ДЛ`17	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	27,9	114,6
118/П`13	Плоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43,0
Итого в Уплотненный подник		550	18,4	20,3	70,1	543,2
Итого за 1 день			55,3	56,0	226,2	1642,3

Понедельник/первая неделя/3-7 ЛЕТ 1 день