

День: 5 Пятница
Неделя: первая
Возрастная категория:

3-7 лет



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

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
233/ПГ 18	Каша пшениная молочная жидкая	175	5,3	6,0	25,0	174,7
114/ПГ 13	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3
6/ДЛГ 16	Масло (порциями)	3	0,0	2,2	0,0	19,8
7/ДЛГ 16	Сыр (порциями)	7	1,8	1,9	0,0	23,8
511/ПГ 13	Какао с молоком сгущенным (2-й вариант)	200	2,2	2,2	22,4	118,0
Итого в Завтрак		400	10,5	12,3	54,8	371,5
II Завтрак						
420/ДГ 16	Кефир 2,5%, с сахаром	155	4,4	3,8	11,0	95,0
			4,4	3,8	11,0	95,0
Итого во II Завтрак						
Обед						
53/ПГ 18	Икра свекольная	60	1,4	3,3	7,1	63,6
161/ПГ 13	Суп с крупой	200	1,3	4,1	13,6	96,2
347/ПГ 18	Котлеты "Школьные"	70	10,5	7,7	9,1	147,7
380/ПГ 18	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,2	108,0
114/ПГ 13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0
115/ПГ 13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2
348/ДЛГ 17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,1	29,9	122,2
Итого в Обед		730	20,3	20,8	91,7	636,9
Уплотненный полдник						
252/369/ДЛГ 16	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий	200	16,5	16,5	40,2	375,3
114/ПГ 13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0
386/ДГ 16	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,0
411/ДГ 16	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,0	40,0
Итого в Уплотненный подник		500	18,5	17,1	69,8	506,3
Итого за 5 день			53,6	53,9	227,3	1609,6

Питание/ первая неделя/3-7 ЛЕТ 5 день