

День: пятница
Неделя: вторая



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

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен
			Б	Ж	У	
1	2		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						
470/П`18 Ск 1.2.2.12	Простокваша фруктовая с наполнителем "Латошка" 2,5%	150	4,1	3,8	9,0	85,5
Итого во II Завтрак			4,1	3,8	9,0	85,5
Обед						
18/П`18	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	3,1	1,8	37,0
20/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	12,0	78,0
318/Д`16	Птица тушеная	80	8,8	7,3	2,4	110,5
332/Д`16	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	209,7
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
528/П`13	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0
Итого в Обед		740	19,4	19,4	102,7	660,9
Уплотненный полдник						
31/П`18	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,8	3,7	3,7	51,0
349/П`18	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	8,8	8,8	5,6	136,8
18/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	16,0	97,0
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
386/Д`16	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,0
Ск 11.1.1.16	Сок яблоко-виноград	200	0,0	0,0	22,4	90,0
Итого в Уплотненный подник		650	16,5	17,2	82,3	541,5
Итого за 10 день			51,2	53,2	245,9	1657,4

Пятница/ вторая неделя/ 3-7 лет 10 день