

День: среда
Неделя: первая



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

Возрастная категория:

1-3 года

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
232/П'18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	130	4,2	5,3	16,6	131,2
Ск1.3.2.4	Йогурт 3,2%	100	5,0	3,2	8,5	87,0
114/П'13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5
412/Д'16	Чай с лимоном	150	0,1	0,0	7,1	29,0
Итого в Завтрак		390	10,0	8,6	37,2	270,7
II Завтрак						
470/П'18	Простокваша фруктовая с наполнителем					
Ск 1.2.2.12	"Латошка" 2,5%	120	3,2	3,0	7,2	68,4
Итого во II Завтрак			3,2	3,0	7,2	68,4
Обед						
18/П'18	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	1,9	1,1	22,2
121/П'18	Уха рыбацкая	150	4,2	1,4	7,4	58,5
324/ДЛ'16	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	7,3	10,7	5,8	148,0
339/ДЛ'16	Пюре картофельное	110	2,2	3,5	15,0	100,7
114/П'13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5
115/П'13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8
528/П'13	Компот из яблок с лимоном	180	0,3	0,2	22,6	92,7
Итого в Обед		560	16,4	17,9	63,4	480,4
Уплотненный полдник						
396/454/П'13	Фрикадельки из говядины паровые, соус сметанный с томатом и луком	60	4,9	6,5	4,1	94,8
335/Д'16	Макаронные изделия отварные	110	4,0	3,3	19,4	123,5
Скб.1.3.2.13	Печенье затяжное	20	1,7	2,3	13,9	82,8
118/П'13	Плоды свежие (мандарины)	95	0,8	0,2	7,1	36,1
496/ П'18	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	13,7	58,5
Итого в Уплотненный полдник		435	11,9	12,5	58,3	395,7
Итого за 3 день			41,6	42,1	166,1	1215,1

Среда/ первая неделя/1-3 года 3 день