

День: 3 среда
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						
232/П'18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	4,8	6,2	19,2	151,4
Ск1.3.2.4	Йогурт 3,2%	100	5,0	3,2	8,5	87,0
114/П'13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0
504/П'13	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,1	0,0	15,2	61,0
Итого в Завтрак		470	11,4	9,5	52,7	346,4
II Завтрак						
470/П'18	Простокваша фруктовая с наполнителем	150	4,1	3,8	9,0	85,5
Ск 1.2.2.12	"Латошка" 2,5%					
Итого во II Завтрак						
Обед						
18/П'18	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	3,1	1,8	37,0
121/П'18	Уха рыбацкая	180	5,0	1,7	8,8	70,2
324/ДЛ'16	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80	9,7	13,9	7,9	196,0
339/ДЛ'16	Пюре картофельное	130	2,7	4,2	17,7	119,0
114/П'13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0
115/П'13	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
528/П'13	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0
Итого в Обед		665	21,3	23,5	79,5	615,7
Уплотненный полдник						
396/454/П'13	Фрикадельки из говядины паровые, соус сметанный с томатом и луком	80	7,7	9,0	5,5	134,2
335/Д'16	Макаронные изделия отварные	140	5,1	4,2	24,7	157,2
115/П'13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8
118/П'13	Плоды свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38,0
Ск6.1.3.2.13	Печенье затяжное	30	2,6	3,4	20,9	124,2
496/П'18	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,0
Итого в Уплотненный подник		570	18,3	17,4	83,6	566,4
Итого за 3 день			55,1	54,2	224,8	1613,9

Среда/ первая неделя/3-7 ЛЕТ 3 день