

День: среда
Неделя: вторая



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ №16 с.Тулума
Кольского района Мурманской области
Писера Е.А.

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен
			Б	Ж	У	
1	2		4	5	6	7
Завтрак						
227/П 18	Каша манная молочная жидкая	130	4,0	4,3	20,3	135,9
Ск1.3.2.4	Йогурт 3,2%	100	5,0	3,2	8,5	87,0
71/П 18	Бутерброды с маслом (3-й вариант)	15	0,8	3,7	5,0	56,0
411/ДЛ 16	Чай с джемом	160	0,1	0,0	7,2	29,0
Итого в Завтрак		405	9,9	11,2	41,0	307,9
II Завтрак						
420/ДЛ 16	сок	150	4,1	3,5	5,7	70,8
			4,1	3,5	5,7	70,8
Обед						
82/П 13	Винегрет овощной	40	0,5	4,3	2,7	52,0
147/П 13	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3,0	4,7	49,8
303/П 18	Суфле рыбное	60	8,4	3,6	1,8	67,2
418/П 18	Соус белый основной	50	0,3	1,8	0,8	21,0
339/ДЛ 16	Картофельное пюре	120	2,5	3,8	16,4	109,8
114/П 13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0
115/П 13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8
342/ДЛ 17	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,1	0,1	25,1	103,1
Итого в Обед		590	15,7	17,1	68,0	484,7
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
331/ДЛ 16	Каша вязкая (гречневая)	120	3,7	4,0	16,4	116,4
541/П 18	Булочка ванильная	30	2,7	2,4	14,4	89,5
118/П 13	Плоды свежие (мандарины)	95	0,8	0,2	7,1	36,1
348/ДЛ 17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	150	0,6	0,0	20,7	86,1
Итого в Уплотненный подник		455	12,6	13,1	62,8	422,9
Итого за 8 день			42,2	44,9	177,4	1286,2

Среда/ вторая неделя/1-3 года 8 день