

День: среда
Неделя: вторая



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

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен
			Ж	У		
1	2		4	5	6	7
Завтрак						
227/ПГ 18	Каша манная молочная жидкая	150	4,7	5,0	23,4	156,8
Ск1.3.2.4	Йогурт 3,2%	100	5,0	3,2	8,5	87,0
71/ПГ 18	Бутерброды с маслом (3-й вариант)	15	0,8	3,7	5,0	56,0
411/ДЛГ 16	Чай с джемом	195	0,1	0,0	10,8	39,0
Итого в Завтрак		460	10,6	11,9	47,7	338,8
II Завтрак						
420/ДЛГ 16	Сок	180	5,2	4,5	7,4	91,0
			5,2	4,5	7,4	91,0
Обед						
82/ПГ 13	Винегрет овощной	60	0,8	6,5	4,1	78,0
147/ПГ 13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,0	6,2	66,4
303/ПГ 18	Суфле рыбное	75	10,5	4,5	2,3	84,0
418/ПГ 18	Соус белый основной	50	0,3	1,8	0,8	21,0
339/ДЛГ 16	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,3
114/ПГ 13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
115/ПГ 13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2
342/ДЛГ 17	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	27,9	114,6
Итого в Обед		745	20,5	22,4	86,5	623,9
Уплотненный полдник						
396/454/ПГ 13	Фрикадельки из говядины паровые, соус сметанный с томатом и луком	80	7,7	9,0	5,5	134,2
331/ДЛГ 16	Каша вязкая (гречневая)	150	4,6	5,0	20,5	145,5
115/ПГ 13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8
118/ПГ 13	Плоды свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38,0
541/ПГ 18	Булочка ванильная	30	2,7	2,4	14,4	89,5
348/ДЛГ 17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0,7	0,0	24,9	103,3
Итого в Уплотненный подник		560	17,8	16,9	79,5	545,3
Итого за 8 день			54,1	55,6	220,9	1598,9

Среда/ вторая неделя/3-7 лет 8 день