

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Д/с №26 «Елочка»

*Мингулова*  
А.Г. Мингулова



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин С	
				Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		С	
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>2 день</b>													
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	6,02	7,73	4,84	5,60	30,97	39,81	191,96	241,16	0,67	0,86
	Какао с молоком	180/6	180/6	3,67	3,67	3,19	3,19	10,87	10,87	90,87	90,87	1,43	1,43
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,68	-	-
2 завтрак	Сок	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,00	4,00
Обед	Салат картофельный с морковью и солеными огурцами	40	60	0,55	0,82	2,09	3,13	3,43	5,14	34,64	51,96	4,80	7,20
	Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне, со сметаной	150/5	180/7	1,81	1,48	3,70	4,59	6,74	8,12	70,31	85,97	6,43	7,71
	Гуляш из отварной говядины	30/30	40/40	8,73	11,64	10,07	13,43	1,73	2,31	132,60	176,80	0,56	0,74
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	110/2	130/3	6,45	7,62	3,13	4,16	29,16	34,47	170,14	205,27	0,00	0,00
	Кисель	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	13,50	16,18	62,70	75,24	0,83	0,99
	Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19	-	-
	Хлеб пшеничный	25	35	1,90	2,66	0,20	0,28	12,30	17,22	58,75	82,25	0,00	0,00
Полдник	Кисломолочный напиток (Ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,45
	Кондитерское изделие (вафли)	20	20	0,75	0,75	6,10	6,10	12,50	12,50	108,50	108,50	-	-
Ужин	Королевская ватрушка	130	150	15,98	18,44	9,50	10,96	50,58	58,36	350,13	404,00	-	-
	Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	180/6/7	0,10	0,13	0,02	0,03	5,18	6,23	21,78	26,48	2,24	2,83
<b>Итого за 2 день</b>				55,98	66,97	51,44	61,10	230,22	272,29	1620,82	1926,07	21,41	26,21