

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

*Мингулова*  
А.Г. Мингулова

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин	
				Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		С	
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>3 день</b>													
Завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	4,22	5,34	4,92	8,40	23,38	29,46	155,56	215,85	0,60	0,86
	Чай с молоком, сахаром	180/6	180/6	3,03	3,03	2,40	2,40	10,48	10,48	75,76	75,76	1,38	1,38
	Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	25/5/5	30/5/5	2,53	3,61	5,69	5,83	12,92	15,49	115,67	128,77	0,07	0,07
2 завтрак	Фрукт	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	96,00	96,00	10,00	10,00
Обед	Салат из припущенной моркови с курагой	40	60	0,59	0,88	0,04	0,06	5,73	8,6	25,68	38,52	1,83	2,74
	Рассольник ленинградский, со сметаной	150/6	180/7	1,37	2,99	3,95	8,01	7,40	25,60	74,07	198,54	5,05	6,11
	Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным	50/2	70/2	8,70	12,17	6,20	8,10	8,10	11,32	123,20	167,20	0,45	0,63
	Гороховое пюре	110	130	9,96	11,79	2,48	2,96	25,64	30,29	163,9	196,94	-	-
	Напиток из сухофруктов	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	14,00	16,81	60	72	0,54	0,65
	Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19	-	-
Полдник	Кисломолочный напиток (Катык)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,45
	Сдоба обыкновенная	25	50	1,94	3,88	1,18	2,36	13,07	26,15	71	141	-	-
Ужин	Омлет натуральный	130	150	12,08	13,94	21,52	24,83	2,29	2,64	251,03	289,66	0,25	0,28
	Напиток из шиповника	150/5	180/6	0,51	0,61	0,21	0,25	5,57	6,68	26,15	31,38	36,60	43,92
	Хлеб пшеничный	20	35	1,52	2,66	0,16	0,28	9,84	17,22	47,00	82,25	0,00	0,00
<b>Итого за 3 день</b>				<b>55,10</b>	<b>71,89</b>	<b>53,49</b>	<b>66,24</b>	<b>179,58</b>	<b>247,72</b>	<b>1429,75</b>	<b>1913,53</b>	<b>57,22</b>	<b>66,23</b>