

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
7 день													
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	5,79	6,04	6,28	5,54	26,29	30,04	185,66	214,80	0,67	
	Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	2,85	2,85	2,41	2,41	10,35	10,35	74,58	74,58	1,17	1,17
	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	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,0	10,0
Обед	Салат из квашенной капусты	30	50	0,51	0,85	1,50	2,50	2,54	4,23	25,71	42,85	5,95	9,91
	Борщ со свежей капустой, картофелем на курином 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 птицы	30/30	40/40	9,56	12,75	5,30	7,06	2,04	2,72	92,63	123,51	2,39	3,18
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/2	130/3	4,06	4,81	4,76	6,09	19,42	22,96	136,73	165,79	0,00	0,00
	Компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,09	85,95	103,14	0,68	0,81
	Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19	-	-
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,77	47,00	70,57	0,00	0,00
Полдник	Кисломолочный напиток (напиток ацидофильный)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,54
Ужин	Расстегай с рыбой	100	100	11,50	11,50	9,50	9,50	25,00	25,00	220,00	220,00	0,15	0,15
	Напиток из шиповника	150/5	180/6	0,51	0,61	0,21	0,25	5,57	6,68	26,15	31,38	75,00	90,00
Итого за 7 день				42,03	55,52	37,92	49,60	145,27	200,65	1086,96	1489,55	102,29	123,54