

5 ноября 2022



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

Маркина Л.П.

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3	5,45	5,29	29,06	186,30	1,05
Чай с молоком, сахаром	180/6	2,67	2,27	10,34	72,70	1,20
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60	
Итого:	404	10,41	12,06	54,89	370,60	2,25
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,70	54,06	10,12
Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки	180	3,95	3,79	11,91	106,74	4,19
Плов из отварной индейки	200	9,22	7,94	45,75	290,64	5,44
Компот из урюка	180	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	
Итого:	685	18,14	15,51	108,62	655,74	22,19
ПОЛДНИК						
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54
УЖИН						
Булочка дорожная	35	2,37	2,94	14,75	112,35	
Фрикадельки рыбные отварные	80	13,41	2,82	1,14	88,00	1,33
Картофель запеченный	140	3,80	8,25	29,53	212,80	
Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	18,68	79,38	90,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00
Итого:	651	27,69	19,01	86,42	654,83	91,87
ВСЕГО:	1840	56,64	46,98	259,73	1728,17	126,31