Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 2

Заведующий МБДОУ Детский сад № 2
И.А. Линдина

Приём пищи	*Наименование блюда*	*Вес блюда*		*Пищевые вещества*			*Энерг.цен Ккал*	*№ рецептуры*
Неделя 1 день первый		*от 1.5 - 3 лет*	*от 3х -7 лет*	*белки*	*жиры*	*углеводы*		
завтрак	Манный пудинг	*120*	*150*	*5,19/6,49*	*6,52/8,16*	*26,52/33,15*	188,6/235,8	*73*
	Сгущенное молоко	*25*	*30*	*2,0/2,4*	*2,12/2,55*	*14,0/16,8*	82,5/99,0	
	Чай с сахаром	*150*	*180*	*0*	*0*	*11,280/13,540*	45,090/54,110	*132*
	Булка с маслом	*30-10*	*40-10*	*0,045/0,05*	*6,07/6,63*	*0,075/0,085*	110,39/122,56	*160*
Итого за завтрак				*7,23/8,94*	*14.71/17.34*	*51,8/63,57*	316,2/388,9	
Завтрак 2								
	яблоко	*100*	*114*	*0,10/0,11*	*0,10/0,11*	*12,20/13,90*	57,80/65,89	*170*
Обед								
	Салат из моркови с растительным маслом	*45*	*60*	*0,54/0,72*	*3,19/4,25*	*4,36/5,8*	47,66/63,5	*15*
	Борщ со сметаной	*200*	*250*	*1,85/2,31*	*4,93/6,16*	*11,3/14,12*	95,99/119,9	*144*
	Тефтели мясо-крупяные	*180*	*230*	*27,8/32,86*	*20,87/24,67*	*14,23/16,82*	168,73/438,69	*106*
	Хлеб ржаной	*40*	*50*	*2,76/3,30*	*0,4 /0,6*	*16,44/ 16,70*	86,40/ 87,00	
	Напиток из шиповника	*150*	*180*	*0,78/0,93*	-	*20,22/24,26*	80,58/96,6	*168*
Итого за обед				*33,73/40,12*	*29,39/35,68*	*66,55/77,7*	479,36/805,69	
полдник								
	кефир							
Итого за полдник								
Ужин								
	Каша гречневая молочная	*150*	*200*	*6,98/8,72*	*10,42/13,02*	*25,0/31,25*	223,8/297,9	*64*
	Какао напиток с молоком	*150*	*180*	*4,65/5,58*	*4,8/5,76*	*16,77/20,12*	134,86/152,83	*117*
	Булка	*30*	*40*	*0,02/0,026*	*1,81/2,4*	*0,032/0,043*		*160*
Итого за ужин				*11,72/14,40*	*27,37/32,04*	*41,92/51,54*	469,05/573,29	
ИТОГО за день				*52,74/63,52*	*65,5/78,54*	*172,5/206,63*	1322,4/1833,78	