

УТВЕРЖАЮ
Заведующий
Медико-Детский
Голо

Заведующий МБДОУ
Детский сад 20/1
Головина Л.С.

Неделя: третья

Четверг		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
Прием пищи	Наименование блюда		Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом сл.	200	7,3	6,7	35,2	230,2
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96
	Масло сливочное	7	0,03	5	0,05	46,2
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4
		100	0,5	-	10,1	42,4
	Итого					
Обед:	Салат витаминный	50	0,74	3,0	4,5	43,7
	Суп вермишелевый с мясом	200	1,97	4,1	9,7	85
	Голубцы ленивые с мясом	150	13,2	8,4	18,9	205,3
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	0,0	11,0	47
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2
		610	18,29	15,86	54,3	432,2
	Итого:					
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28
		220	10,12	6,33	37,6	258,28
	Итого:					
Ужин:	Салат из моркови с яблоком	50	0,5	0,3	4,6	43,55
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303
	Соус молочный	30	0,6	1,4	3,9	30,5
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0
		410	10,2	9,17	70,36	425,05
	Итого:					
Итого за XIV день:		1775	55,27	48,63	237,71	1656,18