

Утверждаю



Заведующий МДОУ
Детский сад 20/1
Оловина Л.С.

III день: среда	Неделя: первая
--------------------	----------------

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	200	5,1	6,1	1,86	197
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2
	<i>Итого</i>	417	10,43	13,8	31,31	412,2
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4
		100	0,5	-	10,1	42,4
Обед	Салат из свеклы с солёным огурцом	50	0,72	3,05	3,34	43,7
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,9	3,8	11,6	76,4
	Гуляш из отварного мяса	40/30	8,9	7,2	2,3	110,25
	Греча отварная	130	7,45	5,3	32,6	211,7
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,8	34,1
	<i>Итого:</i>	630	21,39	25,33	98,7	610,55
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0
	Булочка домашняя	70	5,1	8,8	37,7	250,1
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44
Ужин	Омлет натуральный	80	7,5	10,0	1,0	148,0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12	48
	<i>Итого:</i>	430	11,52	16,3	35,64	358,95
<i>Итого за III день:</i>		1827	53,94	67,93	220,65	1775,2