

Утверждаю

Заведующий МБДОУ
Детский сад 20/1
Головина Л.С



XIII день: Среда		Неделя: третья				
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	200	2,0	4,0	27,0	154,0
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96
	Масло сливочное	7	0,03	5	0,05	46,2
	<i>Итого</i>	427	7,61	11,8	61,45	387,2
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4
	<i>Итого</i>	100	0,5	-	10,1	42,4
Обед	Свекольник со сметаной	200	2,1	5,3	11,8	105,2
	Курица тушеная в соусе	30/30	7,6	6,1	1,9	94,5
	Греча отварная	130	7,5	5,3	33,5	211,25
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0
	<i>Итого:</i>	660	30,29	15,43	73,5	560,7
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8
	<i>Итого:</i>	215	7,1	8,4	28,5	277,8
Ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	3,64	4,5	43,9
	Рис отварной	130	3,2	4,7	31,8	181,74
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	12,2	49,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2
	<i>Итого:</i>	490	15,7	12,98	68,6	443,19
<i>Итого за XIII день:</i>		1892	61,2	48,61	242,15	1711,29