



Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: сад (3-4 лет)

Диета: без диет

день
10

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
--------------------	--------------	---------	--------	------------	---------------------------

Завтрак

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130/3	13,3	9,5	23,8	235,1
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,6	6,7	53,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/10	2,1	8,2	13,5	136,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200/11	3,8	4,0	16,3	117,3
Итого за прием пищи:		20,1	24,3	60,3	542,8

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	122	0,6	0,1	12,4	52,8
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	12,4	52,8

Обед

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	25	0,7	1,5	1,9	23,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/8	2,5	6,9	16,4	140,5
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР	60	9,6	9,3	9,9	160,9
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	125	2,9	5,0	13,0	110,3
ХЛЕБ ржано-пшеничный	45	2,9	0,4	18,8	90,7
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180/15	0,1	0	14,8	60,6
Итого за прием пищи:		18,7	23,1	74,8	586,4

Полдник

ПРЯНИКИ	35	2,1	1,6	26,3	128,3
КЕФИР С САХАРОМ	105/5	3,1	2,7	10,3	80,6
Итого за прием пищи:		5,2	4,3	36,6	208,9

Ужин

КАША "ДРУЖБА"	200/6	6,2	10,0	26,7	220,9
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	41	3,2	0,3	20,9	98,7
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,09	0	14,77	59,26
Итого за прием пищи:		9,49	10,3	62,37	378,86
Всего за день:		54,09	62,1	246,47	1769,76

Стоимость 210 руб



Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: первая младшая группа

Диета: без диет

день
10

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
--------------------	--------------	---------	--------	------------	---------------------------

Завтрак

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	120/3	13,1	9,6	20,0	220,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0,8	1,9	5,7	42,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,4	11,7	111,6
КАКАО С МОЛОКОМ	180/10	3,5	3,6	14,9	107,0
Итого за прием пищи:		19,2	21,5	52,3	481,1

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	123	0,6	0,1	12,4	52,9
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	12,4	52,9

Обед

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	25	0,7	1,5	2,2	24,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	100/5	1,4	3,7	8,8	76,3
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР	60	8,9	9,0	9,7	155,7
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,4	3,8	10,2	86,0
ХЛЕБ ржано-пшеничный	35	2,3	0,3	15	72,2
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150/12	0,1	0	12,1	50,0
Итого за прием пищи:		15,8	18,3	58,0	464,8

Полдник

ПРЯНИКИ	35	2,1	1,7	26,5	129,5
КЕФИР С САХАРОМ	105/5	3,1	2,7	10,4	81,2
Итого за прием пищи:		5,2	4,4	36,9	210,7

Ужин

КАША "ДРУЖБА"	170/5	5,2	8,6	22,9	190,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,5	0,3	22,8	107,5
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,09	0	15,07	60,66
Итого за прием пищи:		8,79	8,9	60,77	358,76
Всего за день:		49,59	53,2	220,37	1568,26

Стоимость 210 руб