

Утверждаю:

Согласовано:

ИП Чернов К.А.

Заведующий МБДОУ № 9

К.А. Чернов

печать, подпись, расшифровка



Сад 3-7 лет 4 день

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
4,05	6,08	25,88	172,67	Каша жидкая молочная овсяная (с маслом или сахаром)	180
4,73	6,24	11,66	117,58	Бутерброд с сыром	40
0,11	0,02	12,33	50,27	Чай с лимоном	180
8,89	12,34	49,87	340,52	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400
Завтрак 2					
0,40	0,40	9,80	47,00	Плоды или ягоды свежие	100
0,40	0,40	9,80	47,00	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100
Обед					
0,77	2,54	4,70	44,74	Капуста припущенная	50
4,10	6,41	7,02	102,78	Щи из свежей капусты с картофелем	180
0,14	0,50	0,20	5,95	Сметана	5
2,66	3,31	21,27	125,85	Картофель отварной	130
7,20	8,51	11,24	151,36	Рыба, тушеная в томате с овощами (из филе, выпускаемых промышленностью)	80
2,37	0,30	0,63	70,14	Хлеб пшеничный	30
1,68	0,33	0,72	68,97	Хлеб ржано-пшеничный	30
0,14	0,14	17,89	71,50	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180
19,06	22,04	63,67	641,29	ИТОГО ЗА ОБЕД	685
Полдник					
9,11	9,96	49,71	329,59	Оладьи (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	125
5,22	4,5	7,2	90	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180
14,33	14,46	56,91	419,59	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	305
42,68	49,24	180,25	1448,40	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1490,00