

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ

«детский сад «Ляле»

Ким Р.В.

20 г.

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/5/2 | 0,14 | 0,00 | 5,19 | 22,20 |
| СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ | 200 | 4,03 | 4,69 | 17,98 | 131,02 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 35/5 | 1,97 | 3,29 | 12,83 | 88,84 |
| Итого за прием пищи: | 447 | 6,14 | 7,98 | 36,00 | 242,06 |
| II Завтрак | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 16 | 0,75 | 0,98 | 7,44 | 41,70 |
| РЯЖЕНКА | 180 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 81,00 |
| Итого за прием пищи: | 196 | 5,10 | 4,73 | 13,74 | 122,70 |
| Обед | | | | | |
| СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ | 200 | 5,12 | 5,35 | 27,95 | 128,995 |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ | 100 | 9,34 | 3,53 | 4,87 | 88,63 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 100 | 2,39 | 4,35 | 24,91 | 148,20 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 50 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,08 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,14 | 0,13 | 6,86 | 30,25 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 2,12 | 0,28 | 13,56 | 65,27 |
| Итого за прием пищи: | 695 | 19,83 | 16,47 | 82,78 | 507,42 |
| Полдник | | | | | |
| ВАТРУШКИ С ТВОРОГОМ | 80 | 5,23 | 6,72 | 16,92 | 149,44 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,30 | 1,94 | 8,83 | 62,50 |
| Итого за прием пищи: | 280 | 7,53 | 8,66 | 25,75 | 211,94 |
| Всего за день: | 1618 | 40,42 | 34,99 | 141,23 | 1084,12 |

Медсестра

Шеф повар

Труфакина Г.М.

Арсланова Л.С.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ

«детский сад «Ляле»

пгт. Молодежное»

Ким Р.В.



2014



2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ | 200 | 4,50 | 5,23 | 13,89 | 121,34 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 35/5 | 1,97 | 3,29 | 12,83 | 88,84 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/5/2 | 0,05 | 0,00 | 4,96 | 20,24 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 1,58 | 2,00 | 0,00 | 24,72 |
| Итого за прием пищи: | 457 | 8,10 | 10,52 | 31,68 | 255,14 |
| II Завтрак | | | | | |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,28 | 0,33 | 7,73 | 35,40 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 5,38 | 4,08 | 15,98 | 126,90 |
| Обед | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО | 200 | 1,40 | 3,81 | 8,20 | 75,68 |
| РУЛЕТ МЯСНОЙ | 80 | 14,92 | 14,37 | 3,59 | 204,23 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ | 130 | 3,64 | 3,35 | 16,47 | 110,50 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,00 | 0,00 | 5,81 | 23,22 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 2,12 | 0,28 | 13,56 | 65,27 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН | 30 | 1,75 | 0,14 | 11,54 | 54,47 |
| САЛАТ «ЗДОРОВЬЕ» | 50 | 0,89 | 2,97 | 4,00 | 46,51 |
| Итого за прием пищи: | 715 | 18,81 | 20,71 | 64,17 | 574,2 |
| Полдник | | | | | |
| ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ | 80/20 | 4,40 | 6,31 | 29,28 | 191,51 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,20 | 1,84 | 8,20 | 58,82 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 6,60 | 8,15 | 37,48 | 250,33 |
| Всего за день: | 1572 | 38,89 | 43,46 | 149,31 | 1206,57 |

Шеф повар
Медсестра

 Арсланова Л.С.
 Труфакина Г.М.