

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.

УТВЕРЖДЕНО
 Заведующий МБДОУ
 «детский сад «Ляле»
 п/т Молодежное»
 Ким Р.В.
 «04» 03 2016 г.

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,78	5,81	15,74	135,27
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
Итого за прием пищи:	447	8,67	10,70	36,30	277,69
II Завтрак					
ПЕЧЕНЬЕ	16	0,75	0,98	7,44	41,70
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	5,10	3,75	8,25	91,50
Итого за прием пищи:	196	5,85	4,73	15,69	133,20
Обед					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	200	5,49	5,27	16,32	134,00
КУРИЦА В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	8,21	12,86	2,44	158,17
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0,72	0,04	1,20	9,20
МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ	130	2,73	2,79	16,61	102,52
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,17	9,13	40,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,12	0,28	13,56	65,27
ХЛЕБ ПШЕНИЧН	30	1,75	0,14	11,54	54,47
Итого за прием пищи:	745	21,22	21,55	70,8	564,23
Полдник					
БУЛОЧКА	80	4,31	4,86	25,95	164,72
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,75	0,15	14,85	64,50
Итого за прием пищи:	260	5,06	5,01	40,80	229,22
Всего за день:	1648	40,8	41,99	163,59	1204,34

Медсестра

Шеф повар

Труфакина Г.М.

Арсланова Л.С.