



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80/10	1,73	3,55	10,16	79,30
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/5	1,97	3,29	12,83	88,84
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	1,58	2,00	0,00	24,72
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,20	1,84	8,20	58,82
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>7,48</b>	<b>10,68</b>	<b>31,19</b>	<b>251,68</b>
<b>II Завтрак</b>					
РЯЖЕНКА	180	4,35	3,75	6,30	81,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>81,00</b>
<b>Обед</b>					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	2,87	2,27	10,38	74,44
РЫБА В КЛЯРЕ	70	11,85	5,85	7,15	128,76
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,04	3,49	21,35	124,96
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	60	0,60	1,04	1,91	20,04
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	5,81	23,22
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,12	0,28	13,56	65,27
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>19,28</b>	<b>11,94</b>	<b>59,10</b>	<b>423,15</b>
<b>Полдник</b>					
ОМЛЕТ	80	7,96	10,72	1,35	133,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	1,75	0,14	11,54	54,47
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5/2	0,05	0,00	4,96	20,24
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>316</b>	<b>9,91</b>	<b>11,03</b>	<b>22,02</b>	<b>228,87</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1593</b>	<b>38,47</b>	<b>34,50</b>	<b>130,37</b>	<b>994,60</b>

Медсестра  
 Шеф повар


Труфакина Г.М.  
 Арсланова Л.С.

**УТВЕРЖДЕНО**  
**Заведующий МБДОУ**  
**«детский сад «Ляле»**  
**пгт. Молодежное»**  
**Ким Р.В.**  
**«13» марта 2016 г**

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	200	5,43	9,95	24,18	206,68
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/5	3,67	11,33	21,93	204,00
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,20	1,84	8,20	58,82
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>11,3</b>	<b>23,12</b>	<b>53,31</b>	<b>469,5</b>
<b>II Завтрак</b>					
ВАФЛИ	20	0,75	0,98	7,44	41,70
РЯЖЕНКА	180	4,35	3,75	6,30	81,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,10</b>	<b>4,73</b>	<b>13,74</b>	<b>122,70</b>
<b>Обед</b>					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	3,80	3,25	15,13	105,20
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ	71/50	13,46	9,46	5,91	178,12
МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ	150	2,73	2,79	16,61	102,52
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,75	1,05	4,26	29,89
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	5,81	23,22
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,12	0,28	13,56	65,27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,12	0,28	13,56	65,27
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>806</b>	<b>19,57</b>	<b>13,62</b>	<b>62,16</b>	<b>450,74</b>
<b>Полдник</b>					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,30	1,94	8,83	62,50
КРУАСАНЫ С ТВОРОГОМ	90	6,78	8,78	23,86	202,01
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>290</b>	<b>9,08</b>	<b>10,72</b>	<b>32,69</b>	<b>264,51</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>161,9</b>	<b>1307,45</b>

Шеф повар  
Медсестра

  
**Арсланова Л.С.**  
**Труфакина Г.М.**