

Утверждаю
 Заведующая МБДОУ
 Макарова В.С.
 2021 г.

Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Цена	
	если	сад	белки	жиры	углеводы	ккал	если	сад
завтрак								
Каша рисовая молочная жидкая	150	200	3,5 4,64	5,12 6,8	39 52	220 293	8-48	9-56
Чай с сахаром	180	200	0,054 0,055	0,018 0,02	9,44 10,52	34,89 42,1	0-80	0-90
Булочка с сыром	30 10	40 15	3,5 4,66	4,42 4,9	8,02 10,4	114,3 152,5	5-99	8-65
2 завтрак								
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	10,1	46	3-15	3-15
обед								
Витамин овсяной	40	60	0,4 0,6	0,87 1,29	1,33 2,01	19,3 29,01	3-11	3-32
Мяс. ш. св. котлеты с картошкой	150	200	1,41 1,75	3,9 4,84	6,78 8,44	64,81 84,45	7-00	7-72
Салат овощной	90	100	4,24 5,3	3,04 3,8	25,92 32,4	150,48 187,9	2-75	2-49
Сметана 10% жирн	60	80	9,81 13,3	6,61 8,8	12,41 22,2	148,3 179,5	12-64	16-27
Соус майонез с овощами	30	30	0,36	1,24	2,24	21	2-23	2-23
Мед желейный	40	50	2,64 3,3	0,48 0,6	13,36 16,4	69,6 84	1-64	2-05
Каша гр. с изюмом	180	200	0,92 1,04	0,10	24,26 26,96	96,69 107,44	1-00	1-20
Мясной суп								
Каша "Пшеница"	120	150	3,5 4,7	5,4 7,1	39,73 52,9	221,1 295,7	8-22	9-30
Мед желейный	30	40	2,37 3,16	0,3 0,4	14,49 19,37	40,57 94	1-94	2-58
Кефир	180	200	5,04 5,6	4,8 5,3	7,38 8,2	106,2 118	9-25	10-22
Фрукты	1	1					14-66	14-66
Итого:							82-86	94-20
Цена без 2-го ужина								
2 ужин								
Г.								