

Утверждаю

СУББОТА

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества										Энергетическая ценность		Витамин С		рецепту ры	
		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад								
Неделя 1, 4 день. Завтрак	Суп молочный с крупой (манка)	140	180														
	Батон	20	30	0,125	0,218	0,35	0,612	3,5	4,5	16,58	14,8	91	117	0,644	0,83	140	
	Масло сливочное	5	5	1	1	4,1	4,1	0,1	0,1	0,1	0,1	37	37	0	0	79	
	Кофейный напиток с с молоком	180	200	2,52	2,8	2,25	2,5	12,24	13,6	79,2	88	0,63	0,7	465			
	Итого за прием пищи	345	415	7,005	8,338	10,2	11,712	32,42	34,625	240,45	300,18	2,624	3,19				
второй завтрак	сок	100	130	0,5	0,75	0,1	0,15	10,1	15,15	43	69	2	3	501			
	Итого за прием пищи	100	130	0,5	0,75	0,1	0,15	10,1	15,15	43	69	2	3				
																115+14	
обед	Суп картофельный с клецками	150	180	1,59	1,98	2,1	2,52	15,67	6,804	48	57,6	2,355	2,826	4			
	Голубцы ленивые с отварным мясом	160	200	6,166	8,16	4,766	7,16	27,026	39,9	189,2	240,8	1,2	1,5	281			
	Компот из сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,075	0,09	15,75	18,09	63,6	75,6	0,15	0,18	465			
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	46,8	70,2	0	0	573			
	Хлеб ржаной	40	50	3,2	4	0,6	0,75	16,04	20,05	82,4	103	0	0	574			
	Итого за прием пищи	520	640	12,926	16,96	7,701	10,76	84,326	99,604	430	547,2	3,705	4,506				
	Пряник	20	40	1,18	1,77	0,94	1,41	15	22,5	73,2	109,8	0	0	581			
полдник	Напиток лимонный	150	180	0,45	0,54	0,075	0,09	15,075	18,09	63,6	75,6	0,15	0,18	282			
	Итого за прием пищи	170	220	1,63	2,31	1,015	1,5	30,075	40,59	136,8	185,4	0,15	0,18				
	Омлет натуральный	110	130	7,33	8,66	11	13	3,52	4,16	142,26	168,13	0,73	0,86	269			
	Чай с сахаром	180	180	0,18	0,18	0,09	0,09	8,37	8,37	34,2	34,2	0	0	457			
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,8	46,8	0	0	573			
ужин	Итого за прием пищи	310	330	9,03	10,36	11,25	13,25	21,73	22,37	223,26	249,13	0,73	0,86				
итоги за день		1445	1735	31,091	54,71	30,266	60,268	178,65	263,145	1073,51	1814	44,369	50,196				

