

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ д/с 45
«Радуга»
Н.Н. Калонина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
26.апреля						
ЗАВТРАК 1						
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	150	3,5	3,8	34,6	186,0
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	32,6
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	20	98
Итого за завтрак			6,82	11,5	62,8	382,7
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	13,7	83,8
	Рагу из мяса птицы	230	19,4	17,9	26,3	344
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,2	19,3	81
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3
Итого за обед			26,7	20,9	84,8	639,6
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	3 шт.(60г)	4,26	11,7	41,1	278,4
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
Итого за полдник			4,26	11,7	51,1	318,4
УЖИН	Омлет натуральный, запеченный	80	8,4	9,0	1,6	120,5
	Икра морковная	100	2,1	4,6	11	94
	Компот из плодов свежих (яблок)	200	0,22	0,22	17,8	74
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3
Итого за ужин			15,42	14,42	55,9	419,3
ИТОГО			53,6	58,9	264,4	1804,2

Стоимость одного дня: ясли 103,19 сад 120,69 руб.

Специалист по организации питания  / С.Р. Керимова /

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ д/с 45
«Радуга»
Н.Н. Калонина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
26.апреля						
ЗАВТРАК 1						
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	130	3	3,3	30	161,2
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5
Итого за завтрак			5,52	10,9	52,4	330,1
ЗАВТРАК 2						
	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2
ОБЕД						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,7	10,3	62,9
	Рагу из мяса птицы	160	13,5	12,5	18,3	239,3
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2
Итого за обед			18,6	14,8	61,6	456,9
ПОЛДНИК						
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	2 шт.(40г)	2,84	7,8	27,4	185,6
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36
Итого за полдник			2,84	7,8	36,4	221,6
УЖИН						
	Омлет натуральный, запеченный	80	8,4	9,0	1,6	120,5
	Икра морковная	100	2,1	4,6	11	94
	Компот из плодов свежих (яблок)	180	0,2	0,2	16	66,6
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2
Итого за ужин			13,8	14,2	45,6	368,3
ИТОГО			41,2	48,1	205,8	1421,1

Стоимость одного дня: ясли 103,19 руб 120,69 руб.

Специалист по организации питания С.Р. Керимова /