

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

рием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
28 апреля						
ЗАВТРАК 1	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1
	Макароны, запеченные с сыром	130	4,6	5,1	25,1	176,5
	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			7,12	12,7	47,5	345,4
ЗАВТРАК 2	Флоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2
ОБЕД						
	Суп картофельный с крупой пшеничной	150	1,6	1,7	10,3	62,7
	Шницель из курицы	50	9,6	2,2	6,7	84,7
	Рагу овощное	110	1,7	5,6	10,6	99,4
	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			16,3	10,1	60,6	401,5
полдник						
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36
	Ватрушка с повидлом	60	3,9	2,6	37,8	190,0
Итого за полдник			3,85	2,6	46,8	226
ужин						
	Котлета рыбная любительская	50	7,0	2,4	5,6	72,5
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	120	2,7	4	28,6	136,2
	Компот из плодов свежих (яблок)	180	0,2	0,2	16	66,6
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2
Итого за ужин			13,8	7,1	72,2	387
Итого			41,47	32,9	236,9	1404,1

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	
28 апреля						
ЗАВТРАК 1	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1
	Макароны, запеченные с сыром	150	5,3	5,9	29,0	203,8
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	32,6
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	20	98
Итого за завтрак			8,62	13,6	57,2	400,5
ЗАВТРАК 2	Флоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2
ОБЕД	Суп картофельный с крупой пшеничной	200	2,1	2,2	13,7	83,6
	Шницель из курицы	70	13,4	3,1	9,4	118,6
	Рагу овощное	130	2	6,6	12,5	117,5
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,2	19,3	81
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	20	98
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3
Итого за обед			23,4	12,8	85,4	556
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
	Ватрушка с повидлом	80	5,1	3,5	50,4	253,3
Итого за полдник			5,1	3,5	60,4	293,3
УЖИН	Котлета рыбная любительская	80	11,2	3,9	9	116
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,4	5,0	35,8	170,2
	Компот из плодов свежих (яблок)	200	0,22	0,22	17,8	74
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	20	98
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3
Итого за ужин			20,32	9,82	93,1	515,5
Итого			57,8	40,12	305,9	1809,5

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

Специалист по организации питания  / С.Р. Керимова /

