

Заведующий МБДОУ

Троицкий детский сад *Звезда* Д.И. Вдовина

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)		витамины С. (мг.)		№ рецептуры
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
День 10 завтрак	каша	150	200	4,995	6,66	8,25	11	16,98	22,64	162,33	216,44	0,675	0,9	
	молочная» Дружба													
	»													
2 завтрак	хлеб пшеничный	20	30	0,912	1,368	1,43	2,145	10,502	15,753	58,546	87,819	0,174	0,261	
	чай с сахаром	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	0	0	
	Витаминизированный напиток «Виташа»	150	150	0,45	0,45	0,3	0,3	24,45	24,45	97,41	97,14	3	3	
обед	салат белокочанной капусты с горошком	45	60	0,387	0,516	3,195	4,26	1,1745	1,566	34,780	46,374	4,2525	5,67	
	суп рыбный	200	250	2,16	2,7	2,26	2,825	13,72	17,15	83,8	104,75	6,6	8,25	
	гороховое пюре	75	90											
полдник	соус красный основной	35	50	0,48	0,69	1,37	1,95	2,16	3,09	21,7	31	0	0,39	
	курица тушеная в соусе с овощами	50	70		10,36		1,93		6,79		85,93	0	0	
	компот фруктовый	180	200	0	0	0	0	13,5	18	46,5	60	0	0	
Итого 10 день	Хлеб пшеничный	30	50	1,842	3,07	0,642	1,07	12,558	20,93	64,329	107,215	0	0	
	Сырники из творога	80	120	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	0	0	
	Какао с молоком	150	180	0,04	0,04	0	0	9,10	12,13	35	47	1,6	2	