26.08.2022

Утв. Зав. МБДОУ №22

МБДОУ №22

О.В. Алимпиева

Сезон: лето-осень

День 10. Пятница Неделя вторая

Возрастная категория:1,5г.-7 лет

	Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
	Прием пищи	1,5-3 г.	3-7 л	1,5-3 г.	3-7 л	1,5-3 г.	3-7 л	1,5-3 г.	3-7 л	1,5-3 г.	3-7 л	
	завтрак 8.30-9.00											
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	180	200	6,24	6,93	6,83	7,59	23,31	25,9	180,21	200,23	234
2	Хлеб пшеничный формовой	30	35	2,55	2,98	0,99	1,16	12,75	14,88	72,6	84,7	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
4	Сыр полутвердый (порциями)	10	13	2,41	3,13	2,95	3,84	0,03	0,04	36,3	47,19	75
5	Чай с сахаром	180	200	0,11	0,12	0,027	0,03	7,2	8,02	25,23	28,03	457
	итого	405	**453**	11,8	***13,2***	14,57	***16,3***	43,72	***48,9***	355,47	***397,6***	
	второй завтрак 10.30-11.00											
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15	18	84,4	101,93	501
	итого	150	**180**	0,75	**0,9**	0,15	**0,18**	15	**18**	84,94	**101,93**	
	обед 12.00-13.00											
1	Суп из овощей	150	200	1,40	1,86	3,32	4,43	8,17	10,89	97,17	129,56	116
2	Тефтели из говядины в молочном соусе	60	80	10,68	14,24	13,92	18,56	10,13	13,5	167,5	223,3	349
3	Картофель отварной с маслом	100	130	2,02	2,63	3,19	4,15	24,02	31,23	105,7	137,5	152
4	Овощи свежие (порциями) помидоры *	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	6,6	11	148
5	Хлеб ржаной	40	50	3,24	4,05	0,4	0,5	19,52	24,4	96,8	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,21	0,26	0,008	0,01	11,73	14,07	48,18	57,81	495
	итого	530	**690**	18,13	***23,6***	21,35	***27,8***	73,74	***96,0***	522,5	***680,2***	
	полдник 15.30											
1	Пряник	20	50	0,22	0,55	0,02	0,05	11,4	28,5	72,4	181	581
2	Кисломолочный напиток	180	200	5,04	5,6	4,5	5	7,2	8	95,4	106	470
	итого	200	**250**	4,96	***6,2***	4,08	***5,1***	29,2	***36,5***	229,6	***287,0***	
	ужин 18.30											
1	Вареники ленивые со сметаной	100	120	6,14	7,37	11,4	13,68	24,23	29,07	186,75	224,1	289
2	Хлеб пшеничный формовой	30	35	2,55	2,98	0,99	1,16	12,75	14,88	72,6	84,7	573
3	Фрукты свежие	95	100	1,4	1,5	0,48	0,5	19,95	21	90,25	95	82
4	Какао с молоком	180	200	2,87	3,19	2,49	2,77	12,46	13,84	75,31	83,68	462
	итого	405	**455**	13,39	**15,04**	16,11	**18,11**	70,13	**78,79**	433,91	**487,48**	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3	**5**									
	ИТОГО за целый день	1693	**2028**	49,15	**58,87**	56,21	**67,34**	232,21	**278,16**	1631,33	**1954,13**	
	Итого за весь период	16586	**19928**	486,97	**585,1**	544,06	**653,69**	2227,83	**2676,73**	15752,72	**18926,82**	