08.09.2022.

Утв. Зав. МБДОУ № 22 О.В. Сальникова

н: лето-осень

. 9. Четверг Неделя вторая

астная категория:1,5г.-7 лет

	Наименование блюд	Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
	завтрак 8.30-9.00	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	
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	80	4,41	5,89	5,12	6,81	9,48	12,65	75,66	100,89	**299**
2	Каша пшеничная рассыпчатая	100	120	2,94	3,53	2,91	3,5	16,45	19,74	85,43	102,52	**206**
3	Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,75	12,75	72,6	72,6	**573**
5	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	**79**
6	Чай с сахаром	180	200	0,11	0,12	0,027	0,03	7,2	8,02	25,23	28,03	**457**
	итого	375	**435**	10,43	***12,1***	12,93	***15,0***	45,9	***53,2***	294,3	***341,4***	
	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	Борщ летний	150	200	2,36	3,14	2,32	3,09	2,89	3,86	61,73	82,31	**64**
2	Печень, тушенная в соусе сметанном *	60	80	2,7	3,6	4,62	6,16	14,1	18,8	116,25	155	**359**
3	Каша гречневая рассыпчатая*	100	130	6,21	8,07	4,36	5,67	24,5	31,9	140,9	183,2	**202**
4	Хлеб ржаной	40	50	3,24	4,05	0,4	0,5	19,52	24,4	96,8	121	**574**
5	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,22	0,26	0,008	0,01	11,73	14,07	48,18	57,81	**495**
	итого	550	**680**	14,56	***18,0***	19,25	***23,8***	66,24	***81,9***	522,10	***645,5***	
	полдник 15.30											
1	Пирожок печеный с яблоками	60	70	5,68	6,63	4,8	5,6	19,59	22,85	155,06	180,9	**535**
2	Кисломолочный напиток	150	180	4,2	5,04	3,75	4,5	6	7,2	79,5	95,4	**470**
	итого	210	**250**	9,8	***11,7***	8,48	***10,1***	25,28	***30,1***	232,09	***276,3***	
	ужин 18.30											
1	Суп молочный с крупой манной	180	200	4,15	4,61	4,11	4,57	22,62	25,13	111,69	124,1	**140**
2	Хлеб пшеничный формовой	30	50	2,55	4,25	0,99	1,65	12,75	21,25	72,6	121	**573**
3	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,65	2,94	2,36	2,62	12,95	14,39	78,49	87,21	**465**
	итого	390	**450**	10,23	***11,8***	11,13	***12,84***	57,95	***66,87***	374,67	***432,31***	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3	**5**									
	ИТОГО за целый день	1623	**1915**	46,70	***55,1***	52,72	***62,2***	214,42	***253,0***	1517,48	***1790,5***	

*Замена Плов из говядины, на печень тушеную в сметанном соусе, икра из кабачков на кашу гречневую.