



Согласовано
Заведующий МКДОУ Детский сад №10 с.Сергиевское
В.Г. Головинова



1 неделя
3 лет
Среда

ООО "Северная Пальмира СК"

Дата 19.03

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углевод ы	
Завтрак					
Ленивые вареники из творога с соусом молочным(сладкий)	150/50	5,75	5,20	18,84	145,20
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,70	28,40	152,00
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20
Хлеб пшеничный	30	3,08	4,40	19,92	104,80
Масло сливочное мдж 72,5%	10	0,08	8,24	0,08	74,80
ИТОГО	410	13,83	20,78	74,08	513,00
2 Завтрак					
Сок фруктовый	100	0,51	0,00	10,11	42,67
	Итого:	0,51	0,00	10,11	42,67
Обед					
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	7,24	10,69	15,28	190,65
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45
Птица тушеная в соусе сметанном	120/80	13,76	3,50	10,31	128,82
ягодного натурального	200	0,44	0,03	29,80	125,70
Хлеб пшеничный	30	2,31	3,30	14,94	78,60
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,30
Хлеб ржаной	25	2,45	7,55	14,62	136,00
ИТОГО	730	31,25	22,40	107,04	746,52
Полдник					
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
Оладьи с повидлом (кондитерские изделия)	70/20	4,70	1,40	25,70	134,40
	Итого:	4,76	1,42	35,69	174,40
Всего за день:		36,60	32,06	152,92	1038,39

Зав. производством

Мед. работник