

Утверждено

М.П. 

МКДОУ Детский сад № 10

МКДОУ Детский сад №5 "Солнышко"

/А.С. Олейникова/

5 ДЕНЬ

Ясли 10 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ (с маслом сливочным и сахаром)	150	3,90	1,71	20,67	113,97
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	30	2,28	0,24	14,76	70,50
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	150/8/4	0,24	0,01	7,36	29,16
Итого		6,42	1,96	42,79	213,46
II Завтрак					
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,79	43,96
Итого		0,40	0,40	9,79	43,96
Обед					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	150	1,70	9,98	14,95	70,49
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ (со сметанным соусом)	50/15	13,05	36,42	23,34	177,13
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,27	0,50	27,35	175,50
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0,94	9,73	4,57	35,51
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	25	1,90	0,20	12,30	58,75
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	25	1,65	0,30	10,75	50,50
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44
Итого		23,51	57,13	104,88	614,32
Полдник					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	4,25	2,13	21,29	110,78
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	20	1,52	0,16	9,84	47,00
КАКАО С МОЛОКОМ	150	6,29	4,86	17,19	116,70
Итого		12,06	7,15	48,32	274,48
Всего		42,39	66,64	205,78	1146,22