

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
«Зиянчуринский детский сад «Теремок»  
Е.П. Семенова



День: четверг

Неделя: вторая

| № | Наименование блюда    | Масса порции | Пищевая ценность |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Вита мин С | № рецептуры |
|---|-----------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------|-------------|
|   |                       |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                                |            |             |
|   | <b>Завтрак</b>        |              |                  |              |               |                                |            |             |
| 1 | Каша ячневая молочная | 200          | 6,64             | 7,59         | 28,13         | 204                            |            | 23          |
| 2 | Чай с сахаром         | 200          | 0,12             | -            | 12,04         | 48,64                          |            | 263         |
| 3 | Батон                 | 20           | 1.6              | 0,6          | 10,2          | 52,4                           |            |             |
|   | <b>Обед</b>           |              |                  |              |               |                                |            |             |
| 1 | Салат морковью        | 50           | 0,62             | 0,05         | 5,8           | 26,15                          |            | 41          |
| 2 | Суп гороховый         | 200          | 5,72             | 0,48         | 16,12         | 101,88                         |            | 37          |
| 3 | Макароны отварные     | 150          | 5,56             | 0,82         | 31,14         | 155,1                          |            | 204         |
| 5 | Мясо птицы в соусе    | 80           | 9,78             | 10,48        | 1,76          | 140                            |            | 2/9         |
| 6 | Чай с сахаром         | 200          | 0,12             | -            | 12,04         | 48,64                          |            | 263         |
| 7 | Хлеб                  | 60           | 4,56             | -            | 29,4          | 141                            |            |             |
|   | <b>Полдник</b>        |              |                  |              |               |                                |            |             |
| 1 | Вафли                 | 40           | 1,17             | 1,33         | 31            | 141,66                         |            | 152         |
| 2 | Кисель                | 200          | -                | -            | 19,6          | 80                             |            | 122         |
|   | <b>Итого</b>          |              | <b>36,09</b>     | <b>21,35</b> | <b>197,23</b> | <b>1139,47</b>                 |            |             |