

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



День: пятница

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак							
1	Каша «Дружба» молочная	200	6,2	8,6	32,4	232		134
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
3	Батон	20	1,6	0,6	10,2	52,4		
	Обед							
1	Щи со свежей капустой и картофелем	200	1,4	3,9	6,78	67,8		67
2	Каша гречневая	150	8,55	7,23	41,17	270,51		67
3	Мясо птицы в соусе	80	9,78	10,48	1,76	140		2/9
4	Хлеб	60	4,56	-	29,4	141		
5	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171		205
	Полдник							
1	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7		180
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
	Итого		39,78	40,54	220,71	1349,69		