

Заведующий МБДОУ детский сад №96 «Калинка»

УТ
БДОУ детский сад № 6



Для маленьких «НЕХОЧУХ»

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал
		жиры	белки	угл	
ЗАВТРАК					
Каша геркулесовая молочная (крупа геркулес, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180/200	7,11/9,48	4,8/6,4	18,02/24,02	155,1/206,8
Бутерброды с маслом и сыром (масло сливочное, батон пшеничный в/с, сыр твердый)	40/50	6,45/8,06	4,54/5,68	13,28/16,6	129,36/161,7
Чай с сахаром	150/180	0,00	0,20	5,5/6,5	23,8/26,8
ЗАВТРАК 2					
Напиток клюквенный (ягода свежая, сахар-песок)	150/180	0,01/0,02	0,04/0,05	11,11/13,34	43,4/52,07
ОБЕД					
Борщ, с капустой свежей, мясом и сметаной (филе мясо говядины, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, капуста свежая, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%)	150/200	4,63/6,18	4,76/6,34	16,64/22,18	128,01/170,68
Бефстроганов из печени говяжьей (печень говяжья, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив, сметана)	60/80	4,04/5,39	9,17/12,22	4,61/6,15	91,43/121,9
Пюре картофельное (картофель, масло сливочное, молоко 3,2%, соль йодиров.)	110/130	3,28/3,87	3,26/3,85	22,12/26,14	130,41/154,12
Хлеб пшеничный высшего сорта	30/40	0,3/0,4	2,37/3,16	0,63/0,84	70,14/93,52
Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20
Компот из смеси сухофруктов (курага, чернослив, изюм, сахар-песок, витамин С)	150/180	0,04/0,05	0,39/0,47	15,96/19,15	62,96/75,55
Помидор свежий в нарезке	30/50	0,06/0,1	0,18/0,3	1,26/2,1	5,97/9,95
ПОЛДНИК					
Апельсин	100	0,20	0,90	8,10	43
УЖИН					
Говядина тушёная с лапшой (макаронные изделия, говядина тушёная, лук репчатый, масло слив., масло растит., соль йодиров.)	90/110	5,62/6,86	7,87/9,61	23,22/28,38	174,74/213,58
Чай с сахаром	150/180	0,00	0,20	5,5/6,5	23,8/26,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: ясли 1-3 лет	1420	32,1	40,66	155,97	1134,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: сад 4-7 лет	1710	40,97	51,36	190,02	1408,67