

Заведующая

*Л.И.Чаленко*МБДОУ
Л.И.Чаленко
г.Новошаханский

7 день (Сад)						
	Выход (г)	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Номер рецептуры
Завтрак						
Каша молочная рисовая жидкая 1/2	200	4,7	7,8	29,1	198,8	548
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	
Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	
Кофейный напиток на 1/2 молока	180	2,6	2,3	10,24	73,1	1221
2 завтрак						
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед						
Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,4	4	8	72,3	290
Сметана	6	0,2	0,9	0,2	9,6	
Котлета рубленая из птицы	80	12,9	9,5	12,9	186,9	667
Пюре картофельное	150	3,5	4,6	25,4	152,3	429
Соленья	20	0,6	0	0,3	3,8	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	1113
Полдник						
Рагу из овощей	160	6,7	0,1	30	115,8	445\321
Рыба припущенная	75	14,6	0,6	0,3	65	478
Соус томатный	20	0,3	1	1,9	18,7	1029
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	
Чай	180	0	0	7,1	26,49	1203
Ужин						
Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	106	1226
Повидло	20	0,1	0	13	49	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	
7 день (ясли)						
	Выход (г)	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Номер рецептуры
Завтрак						
Каша молочная рисовая жидкая 1/2	150	3,6	5,6	23,1	152,5	548
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	
Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	
Кофейный напиток на 1/2 молока	180	2,6	2,3	10,24	73,1	1221
2 завтрак						
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед						
Щи из квашеной капусты с картофелем	150	1,1	3	6	54,4	290
Сметана	4	0,1	0,6	0,1	6,4	
Котлета рубленая из птицы	60	9,6	7,3	9,7	141,9	667
Свекла тушеная	100	2,1	3,3	12,1	83,6	442
Соленья	15	0,1	0	0,5	2,3	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	76	
Компот из сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	1113
Полдник						
Рагу из овощей	150	3,3	3,2	20,1	117,3	445\321
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	60	7,7	7,2	4	110,4	517
Соус томатный	30	0,3	1	1,9	18,7	1029
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	
Чай	180	0	0	6,1	22,6	1203
Ужин						
Молоко кипяченое	170	4,7	4,3	8	90,1	1226
Повидло	10	0	0	6,5	24,5	
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	