

Заведующая

*Л.И. Чапенко*

Л.И. Чапенко

МБДОУ

Огонек

Невинномысск

1 день (Сад)						
	Выход (г)	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Номер рецептуры
Завтрак						
Суп молочный с макаронами	200	7,3	6,7	28,4	200,5	548
Яйцо отварное	25	2,55	2,3	0,15	31,4	424
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	
Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	
Кофейный напиток 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						
Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4,2	17,8	123,7	206
Капуста тушеная	150	3,4	4,5	14,5	111	440
Рыба тушеная в томате с овощами	150	16,1	8,7	8,2	174,1	486
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	1113
Полдник						
Плов из курицы	210	13,9	11,9	31,1	279	893-2
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	16,8	81,2	
Капуста квашеная	30	0,2	0	0,5	4,2	
Чай	180	0	0	7,1	26,49	1203
Ужин						
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	1227
Булочка сдобная	50	4,8	5,2	32,8	188,7	1312
1 день (ясли)						
	Выход (г)	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Номер рецептуры
Завтрак						
Суп молочный с макаронами	150	4,2	3,8	7,1	79,5	548
Яйцо отварное	25	2,55	2,3	0,15	31,4	424
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	
Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	
Кофейный напиток 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						
Суп картофельный	150	1,6	3,1	14,4	88	299
Капуста тушёная	120	2,8	3,6	11,7	88,7	440
Шницель рыбный натуральный	60	9,2	3,6	5,5	89,7	511
Хлеб ржаной	40	3,2	0,5	16,8	81,2	
Компот из сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	1113
Полдник						
Плов из курицы	230	15,1	12,9	34,1	305,5	893-2
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	
Капуста квашеная	20	0,2	0	0,4	2,8	
Чай	150	0	0	6,1	22,6	1203
Ужин						
Кефир	150	4,2	4,8	6,2	89	1227
Булочка сдобная	50	4,8	5,2	32,8	188,7	1312