



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий
МБДОУ № 15 «Нэбзый»
Р.Р. Курганова

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
День 1													
ЗАВТРАК	215	Омлет натуральный	120	9,43	11,46	3,22	154,06	0,07	0,46	0,76	100,46	16,81	2,50
ЗАВТРАК	28	Икра из кабачков (консервированная)	60	0,60	4,20	4,20	58,2	0,02	0,02	0,00	18,66	9,88	0,44
ЗАВТРАК	1	Бутерброды с маслом	30/10	2,50	6,45	14,66	127,09	0,05	0,03	0,00	8,70	9,90	0,64
ЗАВТРАК	395	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,02	17,54	112	0,03	0,12	1,44	105,86	12,18	0,11
ЗАВТРАК 2	399	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0,01	0,01	0,00	10,03	4,65	1,05
ОБЕД	500	Борщ	200	4,22	6,26	20,48	157,14	0,04	0,05	77,94	32,57	18,32	0,86
ОБЕД	291	Запеканка картофельная с мясом	230	18,33	18,17	30,80	340,81	0,20	0,00	35,21	223,00	44,00	3,44
ОБЕД	10	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,76	0,00	3,71	21,89	0,02	0,03	5,70	35,30	12,32	0,45
ОБЕД	376	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0,06	0,19	0,00	14,19	8,07	0,89
ОБЕД	700	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0,09	0,04	0,00	17,50	23,50	1,95
ОБЕД	701.4	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0,04	0,02	0,00	5,75	8,25	0,50
ПОЛДНИК	401	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,4	0,06	0,33	1,26	235,20	27,44	0,20
ПОЛДНИК	368	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,01	9,50	16,10	9,00	2,21
ПОЛДНИК	702.1	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0,02	0,00	0,00	8,70	6,00	0,63
УЖИН	247	Рыба, тушеная с овощами	80	14,46	3,55	2,57	100,28	0,03	0,00	4,62	19,43	17,71	0,42
УЖИН	168.7	Каша вязкая пшеничная соленая	150	6,40	0,41	28,01	134,22	0,12	0,10	0,00	86,00	50,22	1,15
УЖИН	12	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,23	0,22	6,25	32,36	0,06	0,03	2,68	11,20	0,00	0,40
УЖИН	393	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	0,00	0,00	1,49	2,73	0,73	0,06
УЖИН	701	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,05	0,02	0,00	6,90	9,90	0,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2075	78,17	63,45	250,20	1866,12	1,01	1,45	140,60	958,27	288,88	18,50



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий
МБДОУ № 15 «Нэбзый»
Р.Р. Курганова

Категория: Дети 1,5-3 лет

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
День 1													
ЗАВТРАК	215	Омлет натуральный	90	7,22	7,50	1,79	103,69	0,05	0,35	0,39	75,35	12,61	1,88
ЗАВТРАК	28	Икра из кабачков (консервированная)	40	0,40	2,80	2,80	38,8	0,01	0,01	0,00	12,44	6,59	0,29
ЗАВТРАК	1	Бутерброды с маслом	30/5	2,45	3,99	15,01	104,46	0,05	0,03	0,00	8,70	9,90	0,64
ЗАВТРАК	395	Кофейный напиток с молоком	180	3,11	2,74	14,02	93,89	0,03	0,11	1,30	95,27	10,96	0,10
ЗАВТРАК 2	399	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0,01	0,01	0,00	10,03	4,65	1,05
ОБЕД	500	Борщ	150	3,60	6,00	17,92	141,75	0,03	0,04	4,77	24,43	13,74	0,65
ОБЕД	291	Запеканка картофельная с мясом	210	14,95	14,99	27,49	287,03	0,20	0,00	35,21	223,00	44,00	3,44
ОБЕД	10	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,18	0,00	2,47	14,59	0,01	0,02	3,80	23,53	8,21	0,30
ОБЕД	376	Компот из сушеных фруктов	180	0,02	0,00	12,28	46,69	0,05	0,17	0,00	12,77	7,26	0,80
ОБЕД	700	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0,09	0,04	0,00	17,50	23,50	1,95
ПОЛДНИК	401	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,5	0,05	0,28	1,05	196,00	22,87	0,17
ПОЛДНИК	702.1	Печенье	15	1,12	1,77	11,24	62,57	0,01	0,00	0,00	4,35	3,00	0,32
ПОЛДНИК	368	Яблоки	85	0,34	0,34	8,33	39,95	0,03	0,01	8,50	14,41	8,05	1,98
УЖИН	247	Рыба, тушеная с овощами	70	12,68	2,48	2,57	83,65	0,03	0,00	4,05	17,00	15,50	0,37
УЖИН	168.7	Каша вязкая пшеничная соленая	130	4,80	0,30	21,01	100,66	0,10	0,09	0,00	74,53	43,52	1,00
УЖИН	12	Салат из кукурузы (консервированной)	40	0,82	0,15	4,17	21,58	0,04	0,02	1,78	7,46	0,00	0,26
УЖИН	393	Чай с лимоном	150	0,14	0,03	10,14	40,11	0,00	0,00	1,25	2,28	0,61	0,05
УЖИН	701	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,05	0,02	0,00	6,90	9,90	0,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1735	62,95	47,84	199,26	1463,92	0,85	1,18	119,13	825,95	244,87	15,83