



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 3													
ЗАВТРАК	94	Суп молочный с гречкой	200	7,16	7,46	22,26	184,98	0,10	0,22	2,34	174,00	47,77	1,03
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	86	Суп-лапша домашняя	200	2,50	6,50	10,38	110,5	0,03	0,00	10,74	16,00	6,80	0,41
ОБЕД	304	Плов из птицы	220	20,50	20,44	28,53	354,02	0,09	0,11	5,19	23,21	37,13	1,29
ОБЕД	36	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	2,08	1,33	6,97	47,6	0,02	0,00	4,68	16,00	11,00	5,15
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	Апельсин	95	0,85	0,19	7,70	40,85	0,04	0,03	57,00	32,30	12,35	0,29
ПОЛДНИК	702.2	Вафли	20	0,64	0,56	16,22	68,42	0,01	0,00	0,12	1,60	1,20	0,12
УЖИН	258	Котлеты, биточки, шницели рыбные натуральные	80	15,98	4,40	7,55	133,5	0,05	0,07	8,26	16,96	18,16	1,42
УЖИН	45	Винегрет овощной гарнир	180	3,89	2,70	18,79	116,66	0,05	0,05	30,33	25,16	18,72	0,54
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:			2045	72,71	58,84	237,58	1753,91	0,77	1,23	122,85	712,09	257,75	16,24



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий
МБДОУ №15 «Нэбзы»
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 3													
ЗАВТРАК	94	Суп молочный с гречкой	150	5,09	6,05	15,02	135,06	0,08	0,17	1,76	130,50	35,83	0,77
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	86	Суп-лапша домашняя	150	1,90	6,18	7,47	93,47	0,02	0,00	8,06	12,00	5,10	0,31
ОБЕД	304	Плов из птицы	200	18,24	18,98	21,74	306,92	0,09	0,11	5,19	23,21	37,13	1,29
ОБЕД	36	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	1,39	0,88	4,64	31,73	0,01	0,00	3,12	10,67	7,33	3,43
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		6,00	79,5	0,05	0,28	1,05	196,00	22,87	0,17
ПОЛДНИК	702.2	Вафли	10	0,32	0,28	8,11	34,21	0,01	0,00	0,06	0,80	0,60	0,06
ПОЛДНИК	368	Апельсин	85	0,76	0,17	6,89	36,55	0,03	0,03	51,00	28,90	11,05	0,26
УЖИН	258	Котлеты, биточки, шницели рыбные натуральные	70	14,42	3,36	8,91	123,46	0,05	0,07	0,92	14,84	15,89	1,24
УЖИН	45	Винегрет овощной гарнир	180	3,89	2,70	18,79	116,66	0,05	0,05	30,33	25,16	18,72	0,54
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:			1750	61,85	50,11	191,04	1447,71	0,66	1,06	111,51	595,52	221,30	13,25