



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 4													
ЗАВТРАК	168.1	Каша вязкая пшеничная	150	5,77	6,27	20,61	162,96	0,08	0,11	1,47	88,67	23,44	1,01
ЗАВТРАК	3	Бутерброды с маслом и сыром	30/8/5	4,21	6,23	15,01	132,12	0,05	0,08	0,00	158,10	18,20	0,72
ЗАВТРАК	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
ЗАВТРАК 2	399	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	287.1	Тефтели мясные	70	11,93	12,01	3,80	170,88	0,03	0,05	0,70	22,33	16,08	0,73
ОБЕД	54	Икра свекольная	130	2,42	2,16	15,24	90,45	0,03	0,03	16,90	31,22	20,51	1,22
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
ОБЕД	11	Соленый огурец	40	0,32	0,04	0,68	5,2	0,01	0,00	2,00	7,40	4,70	0,20
ПОЛДНИК	401	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	81	2,13	11,76	0,45	19,60	5,72	0,98
ПОЛДНИК	2	Бутерброды с повидлом	28/9	2,21	0,28	13,92	65,8	0,30	0,10	0,00	8,00	4,00	0,50
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	237	Запеканка из творога	120	17,68	9,84	19,86	235,93	0,07	0,00	0,77	131,14	18,86	0,64
УЖИН	354	Соус сметанный сладкий	35	1,15	1,45	5,34	39,35	0,01	0,04	0,30	15,44	1,61	0,05
УЖИН	40	Салат из моркови и яблок	40	0,34	0,09	3,95	18,7	0,03	0,00	2,78	15,33	18,00	0,77
УЖИН	397	Какао с молоком	180	3,19	2,68	13,90	91,55	0,03	0,01	1,30	100,17	20,07	0,59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1683	61,07	51,87	194,81	1496,94	2,96	12,45	101,52	678,80	208,99	13,89