



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий
М. ДОУ № 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 5													
ЗАВТРАК	168.6	Каша вязкая манная	200	8,50	6,00	40,48	251,12	0,18	0,16	1,96	128,65	51,73	1,47
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	80	Харчо по-грузински	200	3,32	6,46	23,58	166,5	0,04	0,05	15,84	32,57	18,32	0,86
ОБЕД	277	Гуляш из отварного мяса	80	12,90	15,25	4,50	207,22	0,03	0,07	4,31	11,50	18,54	1,85
ОБЕД	165	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,73	1,23	21,41	115,5	0,26	0,13	0,00	14,34	135,69	4,65
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
ОБЕД	19	Салат из соленых томатов с луком	60	0,72	0,67	1,63	16,22	0,05	0,05	6,29	25,16	18,72	0,54
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	Банан	95	1,42	0,48	19,95	91,2	0,04	0,05	9,50	7,60	39,90	0,66
ПОЛДНИК	453	Булочка сахарная	60	6,25	6,00	37,40	228,7	0,05	0,04	0,19	16,18	6,34	0,55
УЖИН	317	Макаронные изделия отварные	150	5,97	2,70	36,30	193,46	0,07	0,02	0,00	9,22	7,31	0,73
УЖИН	20	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	1,27	6,13	39,97	0,05	0,05	22,21	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	63,93	55,32	310,56	2007,27	1,14	1,36	64,49	677,22	419,89	17,84



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	Са	Mg	Fe
День 5													
ЗАВТРАК	168.6	Каша вязкая манная	150	6,92	6,02	30,48	204,74	0,14	0,12	1,47	96,49	38,80	1,10
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	80	Харчо по-грузински	150	2,62	6,15	18,65	140,94	0,03	0,04	11,88	24,43	13,74	0,65
ОБЕД	277	Гуляш из отварного мяса	70	11,82	13,33	4,49	185,63	0,03	0,06	3,77	10,06	16,22	1,62
ОБЕД	165	Каша рассыпчатая гречневая	100	3,15	0,82	14,27	77	0,17	0,09	0,00	9,56	90,46	3,10
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	19	Салат из соленых томатов с луком	40	0,48	0,45	1,09	10,82	0,04	0,04	4,19	20,96	15,60	0,45
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	453	Булочка сахарная	50	5,70	7,15	33,03	219,31	0,04	0,04	0,16	13,48	5,29	0,46
ПОЛДНИК	368	Банан	85	1,27	0,42	17,85	81,6	0,03	0,04	8,50	6,80	35,70	0,59
УЖИН	317	Макаронные изделия отварные	130	4,54	3,11	27,43	155,87	0,06	0,01	0,00	7,99	6,33	0,64
УЖИН	20	Салат из белокочанной капусты	40	0,68	0,84	4,08	26,65	0,04	0,04	14,80	20,96	15,60	0,45
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
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1680	53,02	49,80	250,84	1672,21	0,90	1,13	49,89	560,18	327,39	14,40