

Утверждено
Заведующий МБДОУ №14 «Золушка»
Г. Сальск
А. В. Герусова

Возрастная категория: 2-3 года
Длительность пребывания
детей в детском саду: 10,5/часов

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ №14 «Золушка»
Г. Сальск
А. В. Герусова

Возрастная категория: 3-7 года
Длительность пребывания
детей в детском саду: 10,5/часов

Прием пищи	Наименование блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Выход порции	Энерги- тичес- кая ценность
ЗАВТРАК	Каша овсяная жидкая	4,05	8,4	20,36	150	178,5
	Хлеб пшеничный	1,4	0,45	9,6	20	37,73
	Масло сливочное	0	4,1	0,05	5	37,50
	Кофейный напиток	2,34	2	10,63	150	70
Итого на завтрак:	7,79	14,95	40,64		323,73	
Второй завтрак	10:00ч. Яблоко	0,40	0,40	9,80	70	47
Итого на завтрак:		0,40	0,40	9,80		47
ОБЕД	Суп «Шауринка»	3,76	5,47	24,27	150	212,48
	Плов из мяса с пшеничной крупой	19,23	24,10	17,19	70	365,52
	Салат из свеклы с Зеленым горошком	1,25	3,14	6,16	40	57,97
	Компот из свежих фруктов	0,70	0,04	14,37	150	61,27
	Хлеб пшеничный	1,4	0,45	9,6	20	37,73
	Хлеб ржаной	1,3	0,26	8,32	20	36
	Итого на обед:	27,64	33,46	79,91		770,97
	ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	5,74	7,83	48,45	70
	Кефир 2,5%	4,58	4,08	7,58	180	101,5
Итого на полдник:		10,32	11,91	56,03		392,01
Итого за день:		46,15	60,72	186,38		1533,71

Прием пищи	Наименование блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Выход порции	Энерги- тичес- кая ценность
ЗАВТРАК	Каша овсяная жидкая	5,39	10,8	27,13	180	214,2
	Хлеб пшеничный	1,4	0,45	9,6	20	37,73
	Масло сливочное	0	4,1	0,05	5	37,50
	Кофейный напиток	2,85	2,41	14,36	200	91
Итого на завтрак:	9,64	17,76	51,14		380,43	
Второй завтрак	10:00ч. Яблоко	0,40	0,40	9,80	75	47
Итого на завтрак:		0,40	0,40	9,80	75	47
ОБЕД	Суп «Шауринка»	5,02	6,3	32,37	200	283,31
	Плов из мяса с пшеничной крупой	23,08	28,93	20,63	90	438,62
	Салат из свеклы с Зеленым горошком	1,25	3,14	6,16	40	57,97
	Компот из свежих фруктов	0,13	0,12	21,72	200	88
	Хлеб пшеничный	2,52	0,93	16,64	30	64,08
	Хлеб ржаной	1,95	0,39	12,5	29	54
	Итого на обед:	33,95	39,81	110,02		985,98
	ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	5,74	7,83	48,45	80
	Кефир 2,5%	6,09	5,42	10,08	180	101,5
Итого на полдник:		11,83	13,25	58,53		392,01
Итого за день:		55,82	71,22	229,49		1805,42