

Утверждаю:
заведующая МБДОУ детский сад №11
Е.М Грекова



ПРИЕМ ПИЩИ ОТ 1,5 -3х лет

9.12.25

Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Энергетическая ценность к/калл.	№ рецептур
I. Завтрак						
Каша пшеничная молочная	190	5,07	7,8	19,4	168,7	
Чай	160	9,0	2,3	10,5	39,8	
Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	3	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	375					
II. Завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,1	42,22	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК	100	0,5	0,00	10,1	42,22	
Обед						
Овощной гарнир	120	0,72	1,38	4,3	32	
Суп перловый со сметаной	180	1,8	2,38	9,88	79,9	
Котлета мясная	60	16,27	4,67	3,88	123,5	
Хлеб ржаной	40	2,56	0,48	12,96	67,7	
Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	
ИТОГО ЗА ОБЕД	550					
Полдник						
Картофельное пюре	120	4,71	5,44	1,92	75	
Сельдь с луком	90	2,5	5,38	5,64	96,4	
Кофейный напиток с молоком	160	3,6	3,6	18,69	119,7	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	400					
Ужин						
Напиток кисломолочный	170	6,0	4,8	6,3	100,5	
Батон	30	2,25	0,87	15,15	77,43	
ИТОГО ЗА УЖИН	200					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1625					

Утверждаю:
заведующая МБДОУ детский сад №11
Е.М Грекова



ПРИЕМ ПИЩИ ОТ 3-7 лет

9.12.25

Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Энергетическая ценность к/калл.	№ рецептур
I. Завтрак						
Каша пшенная молочная	200	6,74	20,4	25,87	224,9	
Чай	200	12	3,1	14	53,06	
Бутерброд с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	432					
II. Завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,1	42,22	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК	100	0,5	0,00	10,1	42,22	
Обед						
Овощной гарнир	150	1,07	2,06	6,45	48	
Суп крестьянский со сметаной	250	3,05	4,45	14,15	118,13	
Котлета мясная	80	21,7	6,25	5,17	165,3	
Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,8	
ИТОГО ЗА ОБЕД	730					
Полдник						
Картофельное пюре	150	6,28	7,25	2,56	100	
Сельдь с луком	90	2,5	5,35	5,64	96,4	
Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	470					
Ужин						
Напиток кисломолочный	200	7,2	5,76	7,56	130,6	
Батон	50	3,74	1,44	25,2	128	
ИТОГО ЗА УЖИН	250					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1982					