



СОГЛАСОВАНО

Стороженко Н.Н.

Сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Период: весна-лето							
Завтрак							
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,44	6,70	31,46	212,83	413	2012
СЫР (ГОРШКИМИ)	10	2,25	2,86	0,05	35,31		2012
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	14,58	58,32	430	2008
Итого за прием пищи:	420	11,14	10,53	61,54	385,06		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00		
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,63	11,88	18,26	196,70	57	2012
ГНОРЕ ГОРОХОВОЕ	130	14,30	7,31	30,33	245,21	20	
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80	9,77	7,48	16,43	148,05	288	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	11,62	46,44	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		2008
Итого за прием пищи:	620	32,37	26,73	93,10	743,53		
Полдник							
ПЛОТКА "МОСКОВСКАЯ"	50	3,34	1,68	24,83	128,27	485	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	15,20	64,80	430	2008
Итого за прием пищи:	250	3,76	1,79	41,03	193,07		
Ужин							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	100	9,73	9,04	16,78	192,22	236	2012
СОУС МЯСНОЙ (САДЖИ)	50	1,66	3,42	8,70	72,58	351	2012
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	15,20	64,80	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2008
Итого за прием пищи:	500	15,55	13,33	74,56	486,31		
Всего за день:	1890	63,32	52,48	280,13	1850,47		