



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ № 31
Е.Н. ЯКИМОВА

День	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		B1	B2	Са			Fe	
		2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7			2-3	3-7			
4.	ЗАВТРАК:																	
	168	Каша пшеничная	155	205	6,80	9,06	5,61	6,27	39,05	40,05	234	301			18,8	23,4		
	3	Батон с сыром, маслом	30/10 /5	40/10 /10	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	180			96,1	142,4		
	397	Какао с молоком	150	180	3,06	3,67	2,66	3,19	11,87	15,82	89,17	107			1,07	1,43		
	399	10.00 – сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	-	-	12,7	12,7	52,7	52,7			4	4		
	Итого:	450	545							514,8	640,7							
	ОБЕД:																	
15	Салат из свежих овощей	50	50	0,49	0,49	3,1	3,1	1,9	1,9	37,1	37,1			9,34	9,34			
72	Щи по-уральски	200	250	1,54	1,92	3,86	4,83	5,88	7,35	64,4	80,5			35,74	44,68			
294	Запеканка из печени с рисом	150	180	18,59	22,47	7,40	9,14	20,51	24,73	223	271			25,5	31,1			
376	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,015	0,018	20,83	20,95	84,75	86,75			23,87	24,55			
	Хлеб ржаной	30	60	1,98	3,96	0,37	0,72	10,02	20,04	52,2	104,4			-	-			
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,4	9,66	19,32	47,2	94,4			-	-			
	Итого:	600	760							518,7	699,2							
	ПОЛДНИК:																	
400	Молоко	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102			189,6	226,8			
474	Булочка российская	30	60	2,11	4,22	2,40	4,81	16,66	33,31	97	193			8,2	16,4			
	Итого:	180	240							182	295							
	УЖИН:																	
235	Запеканка из творога	75	100	8,77	17,54	6,03	12,05	8,58	17,15	124	247			73,7	147,3			
	Повидло	15	20	0,21	0,28	0,08	0,1	0,88	1,17	11,1	14,8			0,12	0,18			
392	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40			8,0	10,0			
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,66	14,49	47,2	70,8			-	-			
	Фрукты	90	100	0,42	0,60	0,21	0,30	5,18	7,40	24	35			11,2	16,0			
	ИТОГО:	350	430	57,31	82,86	43,10	58,57	202,5	274,8	1439,	2017,			505,24	697,5			
						5	8	1	3	82	45				8			