

Утвержден
 Заведующий
 МБДОУ №50 г. Невьяномыска
 Д.Н. Алексеев

1 день (или) с 01.01.2021

Наименование б.подл	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с макаронами ц/м	150	5,4	5,3	21,1	151,2	0	548
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	
Кофейный напиток (без молока)	150	0,1	0	5	20,7	0	1221
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
Итого	425	7,7	9,2	44,7	291,6	2	
Обед							
Суп с клецками	150	2,4	3,4	15,8	100,6	5,4	213
Шницель рыбный	80	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4	511
Карофельное пюре	120	2,7	3,8	20,4	122,1	14,4	429
Соус красный основной	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1	1011
Помидор соленый	20	0,1	0	0,2	1,3	1	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,4	76	0	
Компот из сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	0,9	1113
Итого	580	20,7	12,8	72,3	472,8	24,1	
Подник							
Пляз из птицы	210	13,9	11,9	31,1	279	4,3	893-2
Огурец соленый	10	0,3	0	0,1	1,9	0	
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
Чай	150	0	0	6,1	22,6	0	1203
Итого	390	15,8	12,1	45,7	344,1	4,3	
Ужин							
Молоко кипяченое	150	4,9	5,3	6,6	96,3	1,5	1226
Хлеб пшеничный	10	0,81	0,12	4,2	20,3	0	
Повидло	10	0	0	6,5	24,5	0	
Итого	170	5,71	5,42	17,3	141,1	1,5	
Итого	1565	49,91	39,52	180	1249,6	31,9	



1 день (сад) с 01.01.2021

Наименование блюда	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с макаронами ц/м	200	7,3	6,7	28,4	200,5	0	548
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	0	
Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	
Кофейный напиток (без молока)	200	0,1	0	7	29,6	0	1221
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
Итого	535	10,4	10,8	59,2	370,1	2	
Обед							
Суп с клецками	250	5	6,3	52,6	281,8	16,5	213
Шницель рыбный	80	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4	511
Картофельное пюре	150	3,5	4,6	25,4	152,3	18	429
Соус красный основной	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6	1011
Помидор соленый	40	0,4	0	0,6	5,2	4	
Хлеб ржаной	50	2,6	0,4	16,4	76	0	
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,1	14	55,9	0	1113
Итого	800	24,5	16,6	118,8	706,3	41,5	
Полдник							
Плов из птицы	250	16,6	14,2	37,8	336,2	5,1	893-2
Огурец соленый	20	0,6	0	0,3	3,8	0	
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
Чай	200	0	0	8,1	30,2	0	1203
Итого	490	18,8	14,4	54,6	410,8	5,1	
Ужин							
Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	2	1226
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
Повидло	10	0	0	6,5	24,5	0	
Итого	230	7,2	6,6	24,3	181,1	2	
ИТОГО	2055	60,9	48,4	255,9	1668,3	50,6	