

Утверждаю
Заведующий МДОАУ
«Детский сад №208 города Орска»
Веприцкая Е.В.

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Угле -	Калорий
	Г.	Г.	Г.	воды	ность
				Г.	ккал
Неделя 3 Четверг					
Завтрак					
Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1,6	6	9,9	99,8
Каша молочная кукурузная (200гр)	200	6,2	6,5	24,9	183,2
Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
Итого за Завтрак	408	10,4	14,5	45,1	352,6
Рекомендуемая величина		10,8	12	52,2	341.3-414
Процентное соотношение БЖУ		1	1,39	4,34	
Второй завтрак					
Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88,8
Итого за Второй завтрак	200	0,8	0,8	19,6	88,8
Рекомендуемая величина		2,7	3	13,05	85.3-117
Процентное соотношение БЖУ		1	1	24,5	
Обед					
Салат из свеклы с зеленым горошком(60гр)	60	1,1	4,5	4,7	63,2
Суп картофельный с клецками (200гр)	200	1,9	3,6	11,6	86,7
Капуста тушеная (150гр)	150	3,1	7,2	8,4	110,6
Тефтели мясные "Ёжики" с томатно-сметанным соусом (70/30гр)	100	9,8	9,6	9,7	164,5
Компот из замороженных ягод (180гр)	180	0,3	0,1	9,9	41,6
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Обед	760	21,1	25,7	74,9	615,1
Рекомендуемая величина		18,9	21	91,35	597.2-793.8
Процентное соотношение БЖУ		1	1,22	3,55	
Полдник					
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
Сочник с творогом (80гр)	80	8,7	6,7	26	198,9
Итого за Полдник	280	9,7	6,9	46,2	285,5
Рекомендуемая величина		8,1	9	39,15	256-351
Процентное соотношение БЖУ		1	0,71	4,76	
Ужин					
Яйцо вареное	50	6	5,1	0,3	70,7
Картофель тушеный в молоке (220гр)	220	4,9	5,9	26,9	179,9
Кофейный напиток с молоком (200гр)	200	3,2	2,5	11,8	82,2
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Ужин	510	17,1	13,8	58,7	426,6
Рекомендуемая величина		13,5	15	65,25	426.6-540
Процентное соотношение БЖУ		1	0,81	3,43	
Итого за день	2158	59,1	61,7	244,5	1768,6