Заведующая я/с № 205 _____ Т.А.Манжос

Исполнитель _____ Н.В.Новикова

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

день 18

прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамин с		№ рец.
				б		ж		у						
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
завтрак	БАНАН	40	55	0,6	0,75	0,2	0,25	8,4	10,5	38	47,5			70
	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ(крупа овсяная,молоко,сахар,масло слив)	150	200	7,51	10,06	8,34	11,34	30,44	41,26	227	307	0,91	1,22	177
	БАТОН	20	30	1	2	0,2	0,2	9	14	44	70			
	ЧАЙ С МОЛОКОМ(чай,молоко)	180	200	3	3	4	5	15	20	115	125			35
	всего	**390**	**485**	**12,11**	**15,81**	**12,74**	**16,79**	**62,84**	**85,76**	**424**	**549,5**	**0,91**	**1,22**	
обед														
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ(картофель,лук,морковь,масло рост,хлеб)	150	200	3,176	4,234	4,247	5,662	15,54	20,72	113,1	150,8	4,545	6,06	79
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ(говядина,молоко,лук,хлеб)	60	70	4,72	5,67	4,78	5,73	4,21	5,21	79	95	0,23	0,3	288
	СВЕКЛА ТУШ С ТОМАТОМ(свекла,масло раст,лук,томат0	150	150	2,06	2,06	10,34	10,34	15,02	15,02	157,59	157,59	19,59	19,59	118
	ОТВАР ИЗ ШИПОВНИКА(шиповник,сахар)	150	180	0,3	0,5	0,1	0,1	9	12	55	65			63
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	30	0,79	2,37	0,1	0,3	4,76	14,28	23,6	70,8			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	30	1,3	3,9	0,1	0,3	4,1	12,3	20	60			1
	всего	**530**	**660**	**12,35**	**18,73**	**19,67**	**22,43**	**52,63**	**79,53**	**448,29**	**599,19**	**24,37**	**25,95**	
полдник	СОК	150	170					15,75	17,85	59,67	67,63			
	ПРЯНИК	40	50	4	5	12	15	28	35	240	300			
	всего	**190**	**220**	**4,00**	**9,00**	**12,00**	**15,00**	**43,75**	**35,00**	**299,67**	**367,63**	**0,00**	**0,00**	
ужин	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВ.(кукуруза,сахар,масло раст.)	45	60	2,25	3	0,9	0,12	3,74	4,98	24,75	33	4,5	6,6	
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ(карт,масло раст,лук репч,морковь,сметана,мука)	120	130	1,848	2,002	7,14	7,735	18,6	20,22	148,8	161,2	9	9,79	133
	БИТОЧКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ И РЫБЫ(хек,кальмар,хлеб,молоко,яйцо,масло раст)	70	70	43,029	43,029	7,630	7,630	6,356	6,356	266	266	1,274	1,274	272
	КАКАО С МОЛОКОМ(молоко,какао,сахар)	180	200	1	1	1	2	10	13	75	90	1	1	248
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	1,3	0,2	0,2	8,2	8,2	40	40			1
	ВСЕГО	**435,0**	**480,0**	**49,43**	**50,33**	**16,87**	**17,69**	**46,90**	**52,76**	**554,55**	**590,20**	**15,8**	**18,7**	
	всего за день	**1695**	**2015**	**78**	**94**	**61**	**72**	**222**	**271**	**1786**	**2174**	**41**	**46**	

АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ЯСЛИ-САД №205 «ТЮЛЬПАН» «ТОЛЬЯТТИАЗОТ»