Е.В. Сайдалиева
C=RU, OU=заведующий, O=
МБДОУ Г.Мурманска №85, CN=
Е.В. Сайдалиева, E=dou85mur@
yandex.ru
Я подтверждаю этот документ
своей удостоверяющей
подписью
2023.01.24 18:59:02+03'00'

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 1-3 года

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
232/П`18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	130	4,2	5,3	16,6	131,2	0,09	1,0	27,69	0,3	103	122	31,5	0,7	
Ск1.3.2.4	Йогурт 3,2%	100	5,0	3,2	8,5	87,0	0,04	0,6	20,00	0,0	122	96	15,0	0,1	
114/П`13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,01	0,0	0,00	0,1	2	7	1,4	0,1	
411/ДЛ`15	Чай с джемом	160	0,1	0,0	7,2	29,0	0,00	0,3	0,00	0,0	3	3	1,8	0,2	
Итого в Завтрак		**400**	**10,0**	**8,6**	**37,2**	**270,7**	**0,14**	**1,9**	**47,69**	**0,4**	**230**	**228**	**49,7**	**1,1**	
II Завтрак															
420/ДЛ`16 Ск 1.2.2.11	Простокваша 2,5%	140	4,1	3,5	5,7	70,8	0,04	1,1	28,00	0,0	165	134	22,4	0,1	
		140	**4,1**	**3,5**	**5,7**	**70,8**	**0,04**	**1,1**	**28,00**	**0,0**	**165**	**134**	**22,4**	**0,1**	
Итого во II Завтрак															
Обед															
45/ДЛ`17	Салат из белокочанной капусты	30	0,4	1,0	1,9	18,1	0,01	5,1	0,00	0,0	7	8	4,5	0,1	
102/ДЛ`17	Суп картофельный с бобовыми (горох лущенный)	150	3,3	3,2	9,9	89,0	0,14	3,5	0,00	0,0	26	53	21,3	1,2	
324/ДЛ`16	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	60	7,3	10,7	5,8	148,0	0,03	0,2	49,00	0,0	42	80	11,5	0,8	
339/ДЛ`16	Пюре картофельное	110	2,2	3,5	15,0	100,7	0,10	13,3	18,70	0,0	27	64	20,4	0,7	
114/П`13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,01	0,0	0,00	0,1	2	7	1,4	0,1	
115/П`13	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,4	0,02	0,0	0,00	0,1	4	16	4,7	0,4	
348/ДЛ`17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0,7	0,0	24,9	103,3	0,01	0,5	0,00	0,0	29	20	15,8	0,4	
Итого в Обед		**550**	**15,4**	**18,6**	**65,8**	**499,9**	**0,32**	**22,7**	**67,70**	**0,3**	**137**	**247**	**79,6**	**3,8**	
Уплотненный полдник															
396/454/П`13	Фрикадельки из говядины паровые, соус сметанный с томатом и луком	60	4,9	6,5	4,1	94,8	0,02	0,8	0,02	0,2	15	58	8,5	0,8	
335/Д`16	Макаронные изделия отварные	110	4,0	3,3	19,4	123,5	0,04	0,0	15,40	0,0	4	27	15,5	0,8	
115/П`13	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,4	0,02	0,0	0,00	0,1	4	16	4,7	0,4	
Ск 6.1.3.2.16	Печенье сдобное	20	1,3	3,4	13,7	90,2	0,02	0,0	24,00	0,0	5	13	2,0	0,2	
118/П`13	Плоды свежие (груша)	95	0,4	0,3	9,8	44,7	0,19	4,8	0,00	0,4	18	15	11,4	2,2	
Ск 11.1.1.16	Сок яблоко-персик	180	0,0	0,0	20,2	81,0	0,02	3,6	0,00	0,0	13	13	7,2	2,5	
Итого в Уплотненный подник		**475**	**11,3**	**13,6**	**70,5**	**451,6**	**0,31**	**9,2**	**39,42**	**0,8**	**57**	**142**	**49,2**	**6,8**	
Итого за 3 день			**40,7**	**44,3**	**179,2**	**1292,9**	**0,81**	**34,9**	**182,81**	**1,4**	**589**	**751**	**200,9**	**11,9**	

Среда/ первая неделя/1-3 года 3 день