



МБДОУ  
Детский сад №26 "Гнездышко"

Шилова И.Б.

7 день

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	С	180/3,75	119,16
		Я	150/3,25	99,30
	Хлеб пшеничный	С	20	94,00
		Я	15	70,50
	Сыр "Российский" с м.д.ж. 50% (порциями)	С	15	108,11
		Я	10	77,22
	Какао с молоком 2,5% жирн. (1 вариант)	С	200	118,67
		Я	180	107,00
	<b>Итого: сад</b>	<b>С</b>	<b>415</b>	<b>337,10</b>
	<b>Итого: ясли</b>	<b>Я</b>	<b>355</b>	<b>277,21</b>
Обед	Суп картофельный с крупой (пшенной)	С	200	85,27
		Я	150	63,95
	Тефтели 2-ой вариант	С	70	284,20
		Я	50	203,00
	Соус томатный	С	30	22,35
		Я	30	22,35
	Макаронные изделия отварные	С	130	171,90
		Я	110	145,40
	Компот из свежих плодов (яблок)	С	180	54,61
		Я	150	45,51
	Хлеб пшеничный	С	40	94,00
		Я	30	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	65,25
		Я	30	52,20
	<b>Итого: сад</b>	<b>С</b>	<b>687</b>	<b>777,58</b>
	<b>Итого: ясли</b>	<b>Я</b>	<b>550</b>	<b>602,91</b>
Полдник	Рагу из овощей	С	130	296,48
		Я	110	139,20
	Кондитерские изделия (пром.) (печенье)	С	30	125,10
		Я	15	62,50
	Чай с лимоном	С	200/11/8	45,50
		Я	150/7/4	29,00
	Хлеб пшеничный	С	15	47,00
		Я	10	35,25
	<b>Итого: сад</b>	<b>С</b>	<b>350</b>	<b>468,58</b>
	<b>Итого: ясли</b>	<b>Я</b>	<b>280</b>	<b>236,95</b>
	<b>Всего за день: сад</b>	<b>С</b>	<b>1471</b>	<b>1583,26</b>
	<b>Всего за день: ясли</b>	<b>Я</b>	<b>1196</b>	<b>1117,07</b>
Стоимость дня		С	<b>117,50 руб.</b>	
		Я	<b>78,63 руб.</b>	