

Утверждено Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова

Неделя: Первая День пятница

Дата 02.02.2024

Сезон зимне-весенний возрастная категория 3-7 лет

| № рецептуры | Наименование блюда                       | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г       | Углеводы, г   | ЭЦ, ккал      |
|-------------|--|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|             | <b>Завтрак</b>                           |             |              |               |               |               |
| 185         | Суп молочный рисовый                     | 200         | 3.18         | 3.89          | 26.38         | 153.00        |
| 395         | Кофейный напиток с молоком               | 180         | 2.85         | 2.41          | 14.36         | 91            |
| 1           | Бутерброд:Хлеб пшеничный, масло сливочно | 30\10       | 1.60         | 5.10          | 9.80          | 91.12         |
|             |  |             |              |               |               |               |
|             | <b>Итого за завтрак:</b>                 | <b>420</b>  | <b>7.63</b>  | <b>11.40</b>  | <b>50.54</b>  | <b>33.12</b>  |
|             | <b>2 Завтрак:</b>                        |             |              |               |               |               |
| 399         | Сок фруктовый:                           | 200         | 0.04         | 0.04          | 7.75          | 30.60         |
|             | <b>Обед</b>                              |             |              |               |               |               |
| 84          | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200\20      | 4.49         | 2.42          | 12.53         | 89.80         |
| 43\3        | Макароны отварные                        | 135         | 4.60         | 3.27          | 28.09         | 150.40        |
| 277         | Гуляш из отварной говядины               | 70          | 7.64         | 3.91          | 20,36         | 147           |
|             | Чай с сахаром                            | 180         | 0.06         | 0.02          | 9.99          | 40.00         |
| -           | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1.52         | 0.18          | 9.38          | 46.00         |
| -           | Хлеб ржаной                              | 20          | 1.33         | 0.24          | 7.10          | 36.80         |
|             | <b>Итого за обед:</b>                    | <b>845</b>  | <b>19.68</b> | <b>10.08</b>  | <b>95.20</b>  | <b>540.60</b> |
|             | <b>Полдник:</b>                          |             |              |               |               |               |
| 466         | Булочка с повидлом                       | 50          | 0.19         | 0.12          | 1.31          | 7.50          |
| 400         | Ряженка                                  | 180         | 5.48         | 5.45          | -             | 102.00        |
|             |  |             |              |               |               |               |
|             | <b>Итого за полдник:</b>                 | <b>230</b>  | <b>5,67</b>  | <b>5.568</b>  | <b>1.31</b>   | <b>109,5</b>  |
|             | <b>Итого за полдник:</b>                 | <b>1495</b> | <b>32,98</b> | <b>27.048</b> | <b>147.05</b> | <b>683,22</b> |