

Утверждено Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова

Неделя: Первая День среда

Дата 13.03.2024

Сезон зимне-весенний возрастная категория 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
185	Каша жидкая манная	210	3.18	3.89	26.38	153.00
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
1	Бутерброд: Масло сливочное 72,5% Хлеб пше	10\30	2.45	7.55	14.62	136.00
	Итого за завтрак:	430	5.69	11.46	50.99	329.00
	Обед					
82	Суп картофельный с макаронами	200	2.68	2.84	17.14	104.75
3\3	Картофельное пюре	130	2.67	3.66	17.89	117.00
261	Тефтели рыбные в соусе	80	11.39	5.82	4,0	114
383	Кисель из повидла	180	0.09	0.07	22.83	92.40
-	Хлеб пшеничный	2020	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10	36.18
	Итого за обед:	630	19.05	12.37	72.82	485.25
	Полдник:					
466	Сдоба обыкновенная	50	5.26	3.91	32.43	188.00
400	Молоко кипяченое	180	5.48	5.45	-	102.00
	Итого за полдник	230	10,74	9.36	32.43	290.00
	Итого за день:	1290	35,48	33.19	156.24	1104,25