

Неделя: Первая День понедельник

Дата 18.03.2024

Утверждено

Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова

Сезон Зим	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак					
		Каша вязкая пшеничная	135	3.72	4.23	21.27	138.00
	168	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
	392	Икра свекольная	40	0.88	1.84	4.35	37.48
	54	Яйцо отварное	1 шт	4.6	0.28	63	23
	213						
		Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
	-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.1	36.18
	-	Итого за завтрак:	435	12.11	6.79	115.09	320.66
		2 Завтрак:					
		Сок фруктовый:	200	0.04	0.04	7.75	30.60
	399						
		Обед:					
		Борщ из свежей капусты	200	1.82	4.91	12.74	102.50
	58	Картофельное пюре	130	2.67	3.66	17,89	117
	321	Биточки из говядины	60	10.70	7.97	9.53	157.40
	282	Кисель из сока	18	0.51	0.05	6.22	122.58
	382	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
	-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10	36.18
	-	Итого за обед:	850	18.549	17.056	70.609	612.26
		Полдник:					
		Ватрушка с повидлом	75	0.54	8.07	26.19	212.00
	458	Чай с молоком	180	2,67	2.34	14.31	89.00
	394	Итого за полдник:	255	3,21	10.41	40.50	301
		Итого за день:	1740	33,91	34.3	229,06	1264,52

