

Утверждено

Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова

Неделя: Первая День понедельник

Дата 22.01.2024

Сезон зимне - весенний возрастная категория 3-7 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>Завтрак</b>					
168	Каша вязкая пшеничная	135	3.72	4.23	21.27	138.00
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.1	36.18
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>355</b>	<b>6.63</b>	<b>4.67</b>	<b>47.74</b>	<b>260.18</b>
	<b>2 Завтрак:</b>					
399	Сок фруктовый:	200	0.04	0.04	7.75	30.60
	<b>Обед</b>					
33	Овощи свежие:Помидоры	40	0.30	2.40	0.95	26.90
58	Борщ из свежей капусты	200	1.82	4.91	12.74	102.50
321	Картофельное пюре	130	2.67	3.66	17,89	117
282	Биточки из говядины	60	10.70	7.97	9.53	157.40
382	Кисель из сока	180	0.51	0.05	6.22	122.58
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10	36.18
	<b>Итого за обед:</b>	<b>850</b>	<b>18.549</b>	<b>17.056</b>	<b>70.609</b>	<b>612.26</b>
	<b>Полдник:</b>					
458	Ватрушка с повидлом	75	0.54	8.07	26.19	212.00
394	Чай с молоком	180	2,67	2.34	14.31	89.00
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>255</b>	<b>3,21</b>	<b>10.41</b>	<b>40.50</b>	<b>301</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1460</b>	<b>28,39</b>	<b>32.14</b>	<b>158.85</b>	<b>1173,44</b>

