

Утверждено

Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова

Неделя: Первая День среда

Дата 24.01.2024

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 | - | 9.99 | 40 |
| 1 | Бутерброд: Хлеб пшеничный, масло сливочное | 30\10 | 2.45 | 7.55 | 14.62 | 136.00 |
| | | | | | | |
| | Итого за завтрак: | 430 | 5.69 | 11.44 | 50.99 | 329.00 |
| | | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| | | | | | | |
| 86 | Суп лапша домашняя | 200 | 2.14 | 5.06 | 11.92 | 102.25 |
| 305 | Птица отварная | 80 | 12.91 | 9.29 | 0,00 | 150.4 |
| 137 | Рагу овощное | 130 | 1.79 | 9.24 | 11.17 | 135.00 |
| 372 | Компот из свежих яблок | 18 | 0.39 | 0.02 | 0.61 | 101.70 |
| - | 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: | 630 | 20.08 | 24.028 | 40.18 | 571.53 |
| | Полдник: | | | | | |
| 1 | Бутерброд: Хлеб пшеничный, масло сливочное крестьянское 72,5% | 30\5 | 1.6 | 5.10 | 9.80 | 91.12 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,3 | 2.00 | 10.60 | 70.00 |
| | | | | | | |
| | Итого за полдник: | 215 | 3,9 | 7.1 | 20.40 | 161,12 |
| | Итого за день: | 1275 | 29,67 | 42.57 | 111.57 | 1061,65 |

