

Утверждено Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова

Неделя: Первая День четверг

Дата 29.02.2024

Сезон зимне-весенний возрастная категория 3-7 лет

| № рецептур<br>ы | Наименование блюда                   | Выход,<br>г | Белки,<br>г  | Жиры,<br>г    | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    |
|-----------------|--------------------------------------|-------------|--------------|---------------|------------------|----------------|
|                 | <b>Завтрак</b>                       |             |              |               |                  |                |
| 215             | Омлет натуральный с маслом сливочным | 80          | 8.00         | 16.50         | 8.40             | 182.00         |
| 54              | Икра свекольная                      | 40          | 0.88         | 2.76          | 6.53             | 56.22          |
| 392             | Чай с сахаром                        | 160         | 0.06         | 0.02          | 9.99             | 40.00          |
| -               | Хлеб пшеничный                       | 20          | 1.52         | 0.18          | 9.38             | 46             |
| -               | Хлеб ржаной                          | 20          | 1.33         | 0.24          | 7.10             | 36.18          |
|                 | <b>Итого за завтрак:</b>             | <b>340</b>  | <b>11.79</b> | <b>19.70</b>  | <b>41.40</b>     | <b>360.40</b>  |
|                 |                                      |             |              |               |                  |                |
|                 |                                      |             |              |               |                  |                |
|                 | <b>Обед</b>                          |             |              |               |                  |                |
| 67              | Щи из свежей капусты с картофелем    | 200         | 1.74         | 4.89          | 8.48             | 84.75          |
| 302             | Птица тушенная в соусе с овощами     | 130\30      | 17.65        | 14.58         | 4.70             | 221.00         |
| 372             | Компот из свежих яблок               | 180         | 0.27         | 0.04          | 16,29            | 63             |
| -               | 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>580</b>  | <b>22.51</b> | <b>19.93</b>  | <b>45.95</b>     | <b>450.93</b>  |
|                 | <b>Полдник:</b>                      |             |              |               |                  |                |
| 239             | Оладьи из творога                    | 60          | 13.9         | 9.70          | 22.40            | 233.00         |
| 350             | Соус молочный                        | 30          | 0.58         | 1.40          | 0.80             | 30.40          |
| 397             | Какао с молоком                      | 180         | 3,67         | 3.19          | 0.49             | 107.00         |
|                 | <b>Итого за полдник:</b>             | <b>270</b>  | <b>18,15</b> | <b>14.29</b>  | <b>23.69</b>     | <b>370,4</b>   |
|                 | <b>Итого за полдник:</b>             | <b>1190</b> | <b>52,45</b> | <b>53.915</b> | <b>111.04</b>    | <b>1181,73</b> |