

Утверждено

Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова

Неделя: Первая День пятница

Дата 29.03.2024

Сезон зимне-весенний возрастная категория 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
185	Суп молочный рисовый	200	3.18	3.89	26.38	153.00
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
1	Бутерброд:Хлеб пшеничный, масло сливочно	30\10	1.60	5.10	9.80	91.12
	Итого за завтрак:	420	7.63	11.40	50.54	33.12
	2 Завтрак:					
399	Сок фруктовый:	200	0.04	0.04	7.75	30.60
	Обед					
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200\20	4.49	2.42	12.53	89.80
43\3	Макароны отварные	135	4.60	3.27	28.09	150.40
277	Гуляш из отварной говядины	70	7.64	3.91	20,36	147
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10	36.80
	Итого за обед:	845	19.68	10.08	95.20	540.60
	Полдник:					
466	Булочка с повидлом	50	0.19	0.12	1.31	7.50
400	Ряженка	180	5.48	5.45	-	102.00
	Итого за полдник:	230	5,67	5.568	1.31	109,5
	Итого за полдник:	1495	32,98	27.048	147.05	683,22