

Утверждено

Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова

Неделя: Первая День вторник

Дата 06.02.2024

Сезон зимне - весенний возрастная категория 3-7 лет

| № рецептуры | Наименование блюда                         | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | ЭЦ, ккал       |
|-------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|             | <b>Завтрак</b>                             |             |              |              |               |                |
| 94          | Каша молочная геркулесовая                 | 200         | 3.20         | 3.80         | 26.30         | 153.00         |
| 392         | Чай с сахаром                              | 180         | 0.06         | 0.02         | 9.99          | 40             |
| 1           | Бутерброд: Хлеб пшеничный, масло сливочное | 30\10       | 1.60         | 5.10         | 9.80          | 91.12          |
|             |  |             |              |              |               |                |
|             | <b>Итого за завтрак:</b>                   | <b>420</b>  | <b>4.86</b>  | <b>8.92</b>  | <b>46.09</b>  | <b>284.12</b>  |
|             | <b>2 Завтрак:</b>                          |             |              |              |               |                |
| 368         | Фрукты свежие: Бананы                      | 100         | 0.40         | 0.40         | 0.80          | 44.00          |
|             | <b>Обед</b>                                |             |              |              |               |                |
|             |  |             |              |              |               |                |
| 83          | Суп картофельный с мясными фрикадельками   | 200\20      | 5.30         | 4.15         | 12.60         | 85.00          |
| 336         | Капуста тушеная                            | 130         | 3.13         | 5.56         | 14,38         | 120            |
| 256         | Котлеты рыбные запеченные в соусе          | 80          | 10.64        | 3.76         | 7.67          | 107.00         |
| 376         | Компот из сухофруктов                      | 180         | 0.44         | 0.02         | 16.44         | 64.80          |
| -           | 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>750</b>  | <b>22.76</b> | <b>14.31</b> | <b>68.37</b>  | <b>502.98</b>  |
|             | <b>Полдник:</b>                            |             |              |              |               |                |
| 449         | Печенье                                    | 50          | 1.41         | 2.01         | 14.07         | 142.58         |
| 400         | Молоко кипяченое                           | 180         | 5,48         | 5.45         | -             | 102.00         |
|             |  |             |              |              |               |                |
|             | <b>Итого за полдник:</b>                   | <b>230</b>  | <b>6,89</b>  | <b>7.46</b>  | <b>14.07</b>  | <b>244,58</b>  |
|             | <b>Итого за день:</b>                      | <b>1400</b> | <b>34,51</b> | <b>30.69</b> | <b>128.53</b> | <b>1031,68</b> |

