

Утверждаю

Заведующий МБДОУ ЦРР

детский сад № 6

А.В. Войцешевская



14.06.24

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------------|---------------------------|-------------|----------------------|---------------|-----------------|----------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | | 1-3/ 3-7 | 1-3/ 3-7 | 1-3/ 3-7 | 1-3/ 3-7 | 1-3/ 3-7 | |
| Завтрак | Каша «Дружба» на молочная | 150/200 | 4,65/6,2 | 6,45/8,6 | 24,3/32,4 | 174/232 | 49 |
| | Чай с сахаром | 150/180 | 9/10,8 | 2,295/2,754 | 9,75/11,7 | 36,96/44,352 | 57 |
| | Бутерброд с маслом | 25/48 | 1,43/2,848 | 4,73/7,8 | 10,227/20,67 | 87,4/159,84 | 8 |
| Итого за завтрак | | 325/428 | 15,08/19,848 | 13,475/19,154 | 44,277/64,77 | 298,36/436,192 | |
| 2-ой завтрак | Отвар шиповника | 100/100 | 0,34 | 0,14 | 9,49 | 40,67 | 59 |
| Обед | Суп гречневый | 150/250 | 1,5/ 2,8 | 1,68/2,24 | 10,2/13,6 | 61,95/82,6 | 93 |
| | Бигус | 150/200 | 8,055/10,74 | 8,715/11,62 | 5,775/7,7 | 134,19/178,92 | 32 |
| | Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,78/1,04 | - | 20,22/26,96 | 80,58/107,44 | 55 |
| | Хлеб ржаной | 30/45 | 1,8/2,7 | 0,3/0,45 | 13,299/19,949 | 56,7/85,05 | 6.1 |
| Итого за обед | | 480/695 | 12,135/17,28 | 10,695/14,31 | 49,494/68,209 | 333,42/454,01 | |
| Усиленный полдник | Салат из сельди | 40/60 | 1,928/2,892 | 3,492/5,238 | 1,512/2,268 | 45,572/68,238 | 124 |
| | Картофель запеченный | 150/180 | 3,672/5,922 | 4,935/5,922 | 19,965/23,958 | 161,715/194,058 | 25 |
| | Чай с сахаром | 150/180 | 9/10,8 | 2,295/2,754 | 9,75/11,7 | 36,96/44,352 | 57 |
| | Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,842/2,763 | 0,642/0,963 | 12,558/18,837 | 64,329/96,494 | 6 |
| Итого за усиленный полдник | | 370/465 | 16,442/22,377 | 11,364/14,877 | 43,785/56,763 | 308,576/403,142 | |
| Итого за день | | 1275/1688 | 43,997/59,845 | 35,674/48,481 | 147,046/199,232 | 981,026/1334,014 | |