

Утверждаю

Заведующий МБДОУ ЦРР

детский сад № 6

А.В. Войцешевская



15.05.24

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая 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 молочная ячневая с маслом | 150/200 | 4,38/5,48 | 4,72/5,9 | 20,98/26,22 | 144,4/180,5 | 14/4 |
| | 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 | 14,81/19,128 | 11,74/16,454 | 40,957/58,59 | 268,76/384,692 | |
| 2-ой завтрак | Яблоко | 100/100 | 0,2 | 0,2 | 3,9 | 18,8 | 62 |
| Обед | Рассольник | 150/250 | 2,535/4,225 | 1,425/2,375 | 9,18/15,3 | 71,055/118,425 | 12 |
| | Рыба тушеная с овощами | 70/80 | 4,368/5,096 | 4,644/5,418 | 3,96/4,62 | 75/87,5 | 70 |
| | Рис отварной | 100/150 | 2,43/3,64 | 3,58/5,37 | 24,45/36,67 | 140/210 | 21 |
| | 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 | | 500/725 | 11,913/16,701 | 9,949/13,613 | 71,109/103,499 | 423,335/608,415 | |
| Усиленный полдник | Яйцо отварное | 50/50 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,75 | 96 |
| | Винегрет овощной | 150/180 | 2,025/2,43 | 9,24/11,088 | 11,535/13,842 | 137,4/164,88 | 5 |
| | 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 | | 380/445 | 19,217/22,343 | 17,927/20,555 | 34,193/44,727 | 317,439/384,481 | |
| Итого за день | | 1305/1698 | 46,14/58,372 | 39,816/50,813 | 150,159/210,716 | 1028,334/1396,388 | |