

Утверждаю

Заведующий МБДОУ ЦРР

детский сад № 6

А.В. Войцешевская



29.01.25

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б 1-3/ 3-7	Ж 1-3/ 3-7	У 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	81
	Чай полусладкий	150/180	9/10,8	2,295/2,754	9,75/11,7	36,96/44,352	7
	Бутерброд с маслом	25/48	1,43/2,848	4,73/7,8	10,227/ 20,67	87,4/159,84	1
<b>Итого за завтрак</b>		325/428	14,81/19,128	11,74/16,45 4	40,957/58,59	268,76/384,6 92	
2-ой завтрак	Фрукты (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	71,055/118,4 25	35
	Рыба тушеная с овощами	70/80	4,368/5,096	4,644/5,418	3,96/4,62	75/87,5	55
	Рис отварной	100/150	2,437/3,64	3,58/ 5,37	24,45/ 36,67	140/210	46
	Компот из сухофруктов	150/200	0,78/1,04	-	20,22/26,96	80,58/107,44	8
	Хлеб ржаной	30/45	1,8/2,7	0,3/0,45	13,299/ 19,949	56,7/ 85,05	4а
<b>Итого за обед</b>		500/725	11,913/16,70 1	9,949/13,61 3	71,109/103,4 99	423,335/608, 415	
Усиленный полдник	Яйцо отварное	50/50	6,35	5,75	0,35	78,75	80
	Винегрет овощной	150/180	2,025/2,43	9,24/11,088	11,535/13,84 2	137,4/164,88	28
	Чай с сахаром	150/180	9/10,8	2,295/2,754	9,75/11,7	36,96/44,352	5
	Хлеб пшеничный	30/45	1,842/2,763	0,642/0,963	12,558/18,83 7	64,329/96,49 4	4
<b>Итого за усиленный полдник</b>		380/445	19,217/22,34 3	17,927/20,5 55	34,193/44,72 7	317,439/384, 481	
<b>Итого за день</b>		1305/169 8	46,14/58,372	39,816/50,8 13	150,159/210, 716	1028,334/13 96,388	