



Утверждаю
Заведующий МБДОУ «д/с Колосок»
В.В.Иванова

16.12.24

3-7 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшенная вязкая с маслом	200	5,7	6,48	32,6	212	0	106
	Хлеб пшеничный	20	0,91	0,24	7,17	39,67	0	
	Сыр порциями	10	2,64	2,66	0,00	36,00	0,08	6
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,98	27,86	0,02	261
Итого:		410	9,25	9,38	46,75	315,53	0,1	
2 Завтрак								
	Сок	170	0,85	0	17,17	72,53	3,4	268
Итого:			0,85	0	17,17	72,53	3,4	
обед	Пуштыныд	200	4,6	3,2	9,8	86	9,6	63
	Плов из мяса говядины	200	16,52	33,92	47,12	601,16	3,40	тгк
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,50	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,89	29,73	0	
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	12,25	47,33	0,3	253
Итого:		600	24,11	37,72	86,81	823,73	13,30	
Полдник	Суфле из мяса кур	80	8	11,95	17,89	266,99	0,16	206
	Хлеб пшеничный	20	0,91	0,24	7,17	39,67	0	
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	5,82	23,22	0,02	261
Итого:		250	8,91	12,19	30,88	329,87	0,18	
Итого за день:			43,13	59,29	181,61	1541,66	16,98	