

Заведующий МБДОУ
Троицкий детский сад *Л.И.Вдовина*

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)		Витамин С. (мг.)		№ рецептуры
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
День 3 завтрак				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	4,39	5,85	4,36	5,81	14,99	19,99	116,25	155	0,75	1	
	Бутерброд с маслом	20/5	30/6	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145	0,14	0,19	
2 завтрак	чай с сахаром	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	0	0	
	Витаминизированный напиток «Витонша»	60	170	1,5	1,5	0,1	0,1	9	9	41	41	10	10	
	салат из моркови	30	40	0,387	0,516	3,195	4,26	1,1745	1,566	34,780 ⁵	46,374	4,2525	5,67	
обед	борщ	150	200	3,28	4,1	4,8	7,16	16,76	20,93	116,11	145	6,57	8,2	
	Жаркое по домашнему	150/67,7	180	8,155	9,32	8,225	9,4	6,615	7,56	133	152	1,4	1,6	
полдник	кисель	180	200	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	0,395	0,45	
	Хлеб пшеничный	30	50	1,842	3,07	0,642	1,07	12,558	20,93	64,329	107,215	0	0	
	хлеб ржаной	50	60	3	3,6	0,5	0,6	22,165	26,598	94,5	119,4	0	0	
	какао с молоком	150	180	1,08	1,3	1,08	1,3	11,67	14	76,67	92	0,83	1	
	Ватрушка с творогом	60	70	3,941	4,504	4,046	4,624	1,827	2,088	128,95 ⁴	147,376	0,0247	0,0282	
Итого 3 день				27,225	39,3	32,348	41,324	136,90 ⁹⁵	173,06 ²	1022,5 ⁹⁸	1283,365	24,362 ²	31,138 ²	