

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

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическ ая ценность (ккал.)		витамины С. (мг.)		№ рецептуры
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
День 1 завтрак	Макароны отварные	150	200	3,84	5,76	0,55	0,825	20,76	31,14	103,4	155,1	0	0	
	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	0	0	
2 завтрак обед	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	13,5	18	46,5	60	0	0	
	витаминизированные й напиток «Витоша»	140	180	0,45	0,45	0,3	0,3	24,45	24,45	97,41	97,14	3	3	
	салат из белокачанной капусты	45	60	0,6345	0,846	2,286	3,048	3,8925	5,19	38,655	51,54	15,727	20,97	
	суп картофельный с крупой	130	180	4,12	5,16	5,63	7,05	15,13	18,95	139,6	196,8	4,24	5,31	
	гуляш	65	70	6,89	7,42	8,85	9,33	2,4	2,58	97,43	106	1,39	1,5	
	Каша перловая рассыпчатая	100	150	3	4,5	4,27	6,4	14,6	21,9	175,33	263	0	0	
полдник	компот из сушённых фруктов	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	
	Кисель из плодового концетрата	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	0	0	
Итого 1 день	пирожок печённый с картофелем	70	80	4,781	5,464	6,93	7,92	20,636	23,584	174,42 6	199,344	0,917	1,048	
				35,5575	44,2	43,118	52,668	167,39 65	216,50 2	1245,6 2	1628,799	25,319	32,278	