

Заведующий МБДОУ

Троицкий детский сад *Зубова Л.И.* Вдовина

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)		витамины С. (мг.)		№ рецептуры
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
День 1 завтрак	Макаронные отварные	50	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	
	витаминизированный напиток «Витоша»	140	180	0,45	0,45	0,3	0,3	24,45	24,45	97,41	97,14	3	3	
	салат из белокочанной 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	
полдник	Каша перловая рассыпчатая	100	150	3	4,5	4,27	6,4	14,6	21,9	175,33	263	0	0	
	компот из сушёных 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 концентрата	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	