

Вторник 16.04.2024
День 2

МКДОУ детский сад № 29 "Гномик"

Утверждаю:



Заведующий

И.В. Павлова
И.В.Павлова

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал		№ тех. карты
	1-3 лет	3-7 лет	белки		жиры		углеводы		1-3 лет	3-7 лет	
			1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
ЗАВТРАК											
Каша геркулесовая молочная	150	205.00	6.22	7.69	8.34	10.85	22.12	31.64	25.41	50.18	6
Какао	150	200	2.24	2.80	2.56	13.74	14.68	18.54	18.54	20.68	14
Булка с маслом и сыром	30	40.00	2.42	3.35	4.29	4.52	14.45	19.28	91.33	114.20	28
Итого за завтрак	330	445.00	10.88	13.84	15.19	29.11	51.25	69.46	135.28	185.06	26
ЗАВТРАК 2											
Яблоки	150	200.00	0.15	0.21			6.30	6.90	6.45	7.11	77
Итого за 2 завтрак	150	200.00	0.15	0.21	0.00	0.00	6.30	6.90	6.45	7.11	
ОБЕД											
Салат с зеленым горошком и соевым огурцом	30	40.00	0.56	0.98			0.72	1.26	15.36	26.88	42
Рассольник со сметаной	150	200.00	6.12	6.38	4.86	4.78	15.84	17.31	131.15	134.68	65
Рыбная котлета с рисом	120.6	150.70	15.35	17.05	9.35	12.84	36.24	40.12	60.94	70.01	68/80
Компот с изюмом	150	200.00	0.48	0.32			20.18	16.78	78.35	55.96	21
Хлеб ржаной	40	50	5.00	3.30	5.00	0.20	5.00	24.00	5.00	78.00	77
Итого за обед	490.6	640.70	27.51	28.03	19.21	17.82	77.98	99.47	290.80	365.53	
ПОЛДНИК											
Вермишель на молоке	150	200.00	3.86	6.30	5.04	7.13	23.54	27.12	162.30	21.21	9
Чай	150	200	0.04	0.04			9.98	9.98	10.02	10.02	109
Булка с джемом	30	40.00	5.20	8.72	7.25	14.18	14.48	19.28	26.93	42.18	3.28
Итого за полдник	330	440.00	9.10	15.06	12.29	21.31	48.00	56.38	199.25	73.41	
ВСЕГО	1300.6	1725.70	47.64	57.14	46.69	68.24	183.53	232.21	631.78	631.11	