

Четверг 02.05.2024
День 4

МКДОУ детский сад № 29 "Гномик"

Утверждаю:



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			
ЗАВТРАК											
Каша пшеничная	150	200,00	3,67	5,03	5,57	7,68	16,91	35,87	142,03	232,00	4
Какао на молоке	150	200,00	2,40	2,80	3,00	3,20	14,18	56,98	92,40	95,40	14
Бутерброд с маслом	30	40,00	2,42	3,35	4,29	4,52	14,45	19,28	91,33	114,20	28
Итого за завтрак	330	440,00	8,49	11,18	12,86	15,40	45,54	112,13	325,76	441,60	
ЗАВТРАК 2											
Сок (напиток)	100	100,00	0,50	0,50			9,80	9,80	34,00	34,00	24
Итого за 2 завтрак	100	100,00	0,50	0,50	0,00	0,00	9,80	9,80	34,00	34,00	
ОБЕД											
Салат свекольный	40	60,00	0,20	0,30	1,98	3,06	1,14	1,71	23,72	43,00	48
Суп крестьянский со сметаной	150	200,00	2,01	4,62	3,28	3,26	0,77	28,81	41,30	139,47	61
Греча с мясным гуляшом	120,60	150,70	14,36	21,73	12,04	15,07	35,40	41,39	277,94	381,17	69/86
Компот с изюмом	150	200,00	0,30	0,52			10,20	20,88	57,20	79,50	21
Хлеб ржаной	40	50,00	1,68	2,35	0,34	0,35	13,00	24,90	59,70	10,60	26
Итого за обед	530,7	380,50	26,53	32,10	17,95	25,35	69,83	97,87	96,63	205,82	
ПОЛДНИК											
Салат рыбный	150	200,00	10,01	12,23	6,33	6,70	14,86	29,27	155,41	187,44	53
Чай с лимоном	150	200,00	0,02	0,02			9,99	9,99	40,00	40,00	12
Булка	30	40,00	2,49	3,42	0,39	0,52	14,43	19,24	68,80	90,80	27
Итого за полдник											
ВСЕГО	960,7	920,50	35,52	16,43	30,81	40,75	125,17	219,80	456,39	681,42	