

Среда 08.05.2024
День 8

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
			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 гречневая молочная	150	200,00	5,67	8,80	8,11	10,00	27,34	34,31	182,90	242,56	7
Какао с молоком	150	200	2,24	2,56			3,76	3,76	46,40	46,40	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	29
Итого за завтрак	330	440,00	10,33	14,71	12,40	14,52	45,55	57,35	320,63	403,16	26
ЗАВТРАК 2											
Сок (напиток)	100	180,00	0,50	0,50			9,80	9,80	34,00	34,00	24
Итого за 2 завтрак	100	180,00	0,50	0,50	0,00	0,00	9,80	9,80	34,00	34,00	
ОБЕД											
Салат морковный	30	40,00	0,50	0,50			2,80	2,80	13,20	13,20	40
Суп гороховый	150	200,00	7,05	9,85	3,48	3,64	17,10	26,92	127,84	177,50	66
Рыбное суфле с картофельным пюре с соусом	60.120	70.150	16,99	17,36	10,84	12,78	38,14	42,08	319,99	345,47	70/80
Компот с изюмом	150	200	0,16	0,32			16,43	21,42	16,59	21,74	21
Хлеб ржаной	40	50	5,00	3,30	5,00	0,20	5,00	24,00	5,00	78,00	26
Итого за обед	530	440,00	24,85	30,63	11,98	13,34	76,54	113,65	103,32	208,17	
ПОЛДНИК											
Печенье	60	80,00	3,36	3,36	3,42	3,42	16,54	16,54	112,56	112,56	10
Чай с сахаром	150	200,00	0,04	0,04			9,98	9,98	10,02	10,02	12
Итого за полдник	210	280,00	3,40	3,4	3,42	3,42	26,52	26,52	122,58	122,58	
ВСЕГО	1170	1340,00	39,08	49,24	27,80	31,28	158,41	207,32	580,53	767,91	