

Понедельник
13.05.2024
День 1

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 ячневая	150	200,00	3,59	5,22	4,98	7,44	16,94	25,47	135,00	172,46	5
Чай	150	200,00					12,70	16,38	62,00	62,00	13
Печенье	30	50,00	2,22	3,70	3,00	5,00	22,86	38,10	121,80	160,00	32
Итого за завтрак	330	450,00	5,81	8,92	7,98	12,44	52,50	79,95	318,80	394,46	
ЗАВТРАК 2											
Сок (напиток)	95	100,00	0,50	0,90			9,80	12,00	34,00	60,00	25
Итого за 2 завтрак	95	100,00	0,50	0,90	0,00	0,00	9,80	12,00	34,00	60,00	
ОБЕД											
Икра кабачковая	30	40,00	0,59	0,67	3,18	3,52	2,61	3,05	23,40	40,50	51
Борщ со сметаной	150	200,00	2,25	3,79	4,14	4,16	12,45	9,51	105,95	121,41	64
Макаронны с мясным суфле	170	230,00	11,87	13,67	8,72	9,28	30,30	43,44	249,94	317,48	85
Компот с курагой	150	200,00	0,48	0,52			20,18	20,88	78,36	79,50	21
Хлеб ржаной	40	50,00	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,90	85,60	106,00	26
Итого за обед	520	440,00	18,92	20,93	27,65	40,63	198,13	105,10	98,08	217,16	
ПОЛДНИК											
Творожно - морковная запеканка в сметанном соусе	90,15	100,20	16,84	19,83	13,46	22,27	16,89	28,15	238,11	386,37	102
Молоко	150	200,00	3,20	5,60	4,80	6,40	8,00	9,40	93,00	113,00	19
Хлеб пшеничный	30	40,00	2,43	3,32	0,39	0,52	14,43	19,24	68,75	98,00	27
Итого за полдник	270,15	340,20	22,47	28,75	18,65	29,19	39,32	56,79	399,86	597,37	
ВСЕГО	1215,15	1330,20	47,70	59,50	54,28	82,26	299,75	253,84	850,74	1268,99	