

Понедельник
15.04.2024
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 на молоке	150	200,00	5,09	5,49	7,44	9,11	24,60	26,31	179,30	211,30	1
Чай	150	200					9,98	9,98	37,40	37,40	13
Пряник	30	50,00	2,45	3,50	2,48	4,10	16,03	18,10	54,00	86,00	31
Итого за завтрак	330	450,00	7,54	8,99	9,92	13,21	50,61	54,39	270,70	334,70	26
ЗАВТРАК 2											
Яблоки	100	180,00	0,50	0,50			9,80	9,80	34,00	34,00	25
Итого за 2 завтрак	100	180,00	0,50	0,50	0,00	0,00	9,80	9,80	34,00	34,00	
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	3,91	5,31	6,28	6,28	34,31	51,51	135,65	190,22	63
Макароны с мясным суфле в соусе	150	170,00	16,00	18,58	11,84	14,88	35,42	38,83	315,78	353,63	67/79
Компот с курагой	150	200					7,63	10,60	62,40	68,60	20
Хлеб ржаной	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,90	59,70	107,00	26
Итого за обед	520	660,00	22,38	26,91	21,58	25,03	99,89	128,89	596,93	759,95	
ПОЛДНИК											
Творожно-морковный пудинг с молочным соусом	105	120,00	10,98	11,86	16,87	20,34	18,08	24,92	268,32	335,67	123
Молоко	150	200,00	3,20	5,60	4,80	6,40	8,00	9,40	58,00	113,00	19
Булочка с маслом и сыром	30	40,00	2,49	3,32	0,39	0,52	14,43	19,24	59,70	107,00	27
Итого за полдник	285	360,00	16,67	20,78	22,06	27,26	40,51	53,56	386,02	555,67	
ВСЕГО	1235	1650,00	47,09	57,18	53,56	65,50	200,81	246,64	1287,65	1684,32	