

Среда 17.04.2024  
День 3

МКДОУ детский сад № 29 "Гномик"

Утверждаю:



Заведующий

И.В. Павлова

Пример пищевого наименования 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			
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша манная	150	200,00	4,04	6,32	7,43	8,10	19,20	45,23	162,00	230,46			3
Кофейный напиток	150	200,00	2,24	2,80	2,56	3,20	13,74	14,68	83,80	58,00			
Бутерброд с маслом и сыром	30	40,00	2,42	3,35	4,29	4,52	14,45	14,45	91,33	114,20			28
<b>Итого за завтрак</b>	<b>330</b>	<b>440,00</b>	<b>8,70</b>	<b>12,47</b>	<b>14,28</b>	<b>15,82</b>	<b>47,39</b>	<b>74,36</b>	<b>337,13</b>	<b>402,66</b>			
<b>ЗАВТРАК 2</b>													
Сок фруктовый	95	100,00	0,50	0,90			9,80	12,00	34,00	60,00			25
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>95</b>	<b>100,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,80</b>	<b>12,00</b>	<b>34,00</b>	<b>60,00</b>			
<b>ОБЕД</b>													
Салат морковный	30	40,00	0,50	0,60			3,00	3,06	2,80	44,37			40
Суп молочный с рисом	150	200,00	3,60	5,73	4,91	10,60	14,85	19,83	159,03	197,00			55
Суфле куриное с картофельным пюре	60,12	70,15	17,08	25,56	17,49	17,68	42,04	43,06	396,18	415,59			70,77
Компот с курткой	150	200,00	0,30	0,38			16,48	18,18	55,90	76,30			20
Хлеб ржачий	40	50,00	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,90	59,70	107,00			26
<b>Итого за обед</b>	<b>430,12</b>	<b>560,15</b>	<b>23,36</b>	<b>34,62</b>	<b>25,68</b>	<b>31,69</b>	<b>96,09</b>	<b>109,63</b>	<b>715,18</b>	<b>844,11</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>													
Сырники в творожно-сметанном соусе	90,15	100,20	16,80	18,99	21,37	24,92	19,47	24,30	378,74	415,39			100
Чай с сахаром	150	200,00	0,02	0,02			9,99	9,99	40,00	40,00			12
Хлеб пшеничный	30	40,00	2,49	3,42	0,39	0,52	14,43	19,24	68,80	90,80			27
<b>Итого за полдник</b>	<b>120,15</b>	<b>140,20</b>	<b>19,29</b>	<b>22,41</b>	<b>21,76</b>	<b>25,44</b>	<b>33,90</b>	<b>43,54</b>	<b>447,54</b>	<b>506,19</b>			
<b>ВСЕГО</b>	<b>975,27</b>	<b>1240,35</b>	<b>51,85</b>	<b>70,40</b>	<b>61,72</b>	<b>72,95</b>	<b>187,18</b>	<b>239,53</b>	<b>1533,85</b>	<b>1812,96</b>			