

Четверг 18.04.2024
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
			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 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 и сыром	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											
Апельсины	95	100.00	0.49	0.70			4.86	6.30	20.00	22.00	37
Итого за 2 завтрак	95	100.00	0.49	0.70	0.00	0.00	4.86	6.30	20.00	22.00	
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	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	955.7	920.50	35.51	16.43	30.81	40.75	120.23	216.30	442.39	669.42	