

Четверг 25.04.2024

День 9

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	5,07	5,48	5,68	8,10	24,36	26,28	163,92	200,06	1
Кофейный напиток	150	200,00	2,24	2,24	2,56	2,56	10,06	10,06	83,80	83,80	15
Булка 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	360	440,00	9,73	11,07	12,53	15,18	48,87	55,62	339,05	398,06	35
ЗАВТРАК 2											
Яблоки	95	100,00	0,24	0,30			8,16	10,20	48,00	50,00	36
Итого за 2 завтрак	95	100,00	0,24	0,30	0,00	0,00	8,16	10,20	48,00	50,00	
ОБЕД											
Салат морковный	40	60,00	0,58	0,98	2,82	3,06	0,72	1,26	41,55	61,40	42
Щи со сметаной	150	200,00	5,51	6,07	4,69	4,69	7,86	12,43	95,60	115,27	62
Макароны с мясной котлетой в соусе	120,6	150,70	13,60	17,35	15,23	15,63	38,97	44,46	340,21	390,72	67,81
Компот из свежих яблок	100	150,00	0,08	0,08			12,83	12,83	49,20	49,20	23
Хлеб ржаной	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,90	59,70	106,00	26
Итого за обед	450,6	610,70	21,65	26,83	23,02	23,73	80,30	95,88	586,26	722,59	
ПОЛДНИК											
Винегрет	150	100,00	2,09	2,66	5,00	5,34	16,20	12,68	118,56	127,74	52
Чай	150	200,00	0,04	0,04			9,98	9,98	37,40	37,40	12
Булка	60	80,00	4,98	6,64	0,78	1,04	28,86	38,48	137,50	181,60	27
Итого за полдник	360	380,00	7,11	9,34	5,78	6,38	55,04	61,14	293,46	346,74	
ВСЕГО	1265,6	1530,70	38,73	47,54	41,33	45,29	192,37	222,84	1266,77	1517,39	