

Пятница 26.04.2024
 День 10

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 "Дружба"	150	200,00	4,65	4,76	5,88	6,67	23,46	30,60	162,12	191,26	8
Чай с сахаром	150	200					9,98		37,40		12
Булка с маслом и сыром	30	40,00	2,66	3,35	4,29	4,52	14,45	19,28	91,33	114,20	28
Итого за завтрак	330	440,00	7,31	8,11	10,17	11,19	47,89	49,88	290,85	305,46	
ЗАВТРАК 2											
Апельсины	150	200,00	0,15	0,21			6,30	6,90	6,45	7,11	77
Итого за 2 завтрак	150	200,00	0,15	0,21	0,00	0,00	6,30	6,90	6,45	7,11	
ОБЕД											
Кисло - сладкая капута	30	40,00	0,35	0,42			2,85	3,95	51,00	56,00	41
Суп рыбный	150	200,00	6,75	8,05	2,03	2,06	8,32	9,70	78,02	88,83	59
Запеканка картофельная с мясом в соусе	150	200,00	14,17	14,68	14,18	14,56	34,58	35,28	315,30	327,01	72
Компот с курагой	150	200,00	0,30	0,39			16,48	16,78	55,90	97,50	20
Хлеб ржаной	40	50,00	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,90	59,70	106,00	26
Итого за обед	520	690,00	23,45	25,89	16,49	16,97	82,15	90,61	559,92	675,34	
ПОЛДНИК											
Ватрушка с творогом	60	80,00	8,01	10,43	6,60	15,06	41,18	45,47	258,46	297,56	96
Ацидофилин	150	180,00	4,20	5,60	3,70	3,90	5,80	6,20	175,00	180,00	17
Итого за полдник	210	260,00	12,21	16,03	10,30	18,96	46,98	51,67	433,46	477,56	
ВСЕГО	1210	1590,00	43,12	50,24	36,96	47,12	183,32	199,06	1290,68	1465,47	