

Суббота 27.04.2024
День 1

МКДОУ детский сад № 29 "Гномик"

Утверждаю:



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	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
Вафелька	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											
Апельсины	95	100.00	0.15	0.21			6.30	6.90	6.45	7.11	77
Итого за 2 завтрак	95	100.00	0.15	0.21	0.00	0.00	6.30	6.90	6.45	7.11	
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
Рис 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											
Макароны с маслом	105	120.00	10.98	11.86	16.87	20.34	18.08	24.92	268.32	335.67	123
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	315	400.00	16.00	18.54	17.65	21.38	56.92	73.38	443.22	554.67	
ВСЕГО	1260	1610.00	46.07	54.65	49.15	59.62	213.72	263.56	1317.30	1656.43	