

Утверждаю
Заведующий МАДОУ «Детский сад №8»
_____ А.В.Янковецкая
Приказ от 02.10.2023 №1 §32

.Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	4,36/5,43	4,29/5,01	15,8/20,31	123,86/141,45	1,05/1,15	93
	Бутерброд с маслом	30/40	1,02/2,03	3,77/4,75	13,31/17,32	74,05/89,49		1
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,54/3,74	3,49/4,74	11,73/17,57	90,49/99,38	1,05/1,15	395
Итого		360/435	7,92/11,2	11,55/14,5	40,84/55,2	288,4/330,32		
Второй завтрак	Сок	100/120	1,98/2,8		10,21/13,8	72,12/82,58	2,00	365
Итого		100/120	1,98/2,8		10,21/13,8	72,12/82,58	4,1/4,30	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150/200	4,54/7,75	6,45/7,62	11,20/10,32	134,51/148,18	19,62/23,57	67
	Каша гречневая рассыпчатая	100/110	2,81/3,44	3,15/4,03	19,44/23,84	119,14/129,15		313
	Печень по-строгановски	60/70	5,83/7,83	3,98/6,17	3,05/5,05	98,61/102,03	0,94	284
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60/70	0,82/0,98	3,00	2,17/3,48	39,80/41,48	6,44/7,24	36
	Компот из сухофруктов - изюм	150/200	0,14/0,18		13,79/17,08	57,12/60,77	0,20/0,25	376
	Хлеб ржаной	30/40	1,48/1,88	0,21/0,28	12,94/19,92	60,75/71,93	20,11/24,78	148
Итого		550/690	15,86/22,6	18,79/23,1	81,47/106,6	504,8/578,06	48,16/57,63	
Полдник	Омлет натуральный	70/85	2,13/5,96	6,31/8,96	16,36/32,12	178,42/171,27		139
	Икра кабачковая.	65/85	3,50/4,50	3,00/3,76	3,45/5,75	66,8/80,33	0,97/1,88	53
	Чай	150/200			11,98/17,83	49,12/81,84		392
	Хлеб пшеничный	30/40	1,49/2,32	0,39/1,52	14,43/19,24	72,92/97,23		147
	Печенье	40	6,72	6,16	25,46	64,81		
Итого		355/450	13,84/19,5	15,86/20,4	71,68/100,4	432,7/495,48	0,97/1,88	
Всего за день			39,6/57,0	46,2/58,0	204,2/276,0	1442,4/1651,6	53,23/63,18	

	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	К/КАЛЛОРИИ
Итого за весь период	420,0/540,0	474,7/600,0	2030,7/2610,0	14132,4/18000,0
Среднее за день	42,0/54,0	47,5/60,0	203,1/261,0	1413,2/1800,0