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 3								
Завтрак	Омлет натуральный	70/85	3,42/4,33	4,31/5,96	16,36/22,12	104,07/137,03		139
	Икра кабачковая.	70/85	2,50/4,90	3,00	3,45/5,75	36,8/40,33	0,97/1,88	53
	Бутерброд с маслом	30/35	1,02/1,03	2,1/2,42	10,31/11,32	54,05/69,49		1
	Какао с молоком	180/200	2,18/2,74	2,71/3,37	10,8/12,21	86,48/107,25	1,05/1,15	397
Итого		350/405	9,12/11,0	12,12/14,75	40,92/51,4	281,4/354,1		
Второй завтрак	Фрукт	150/180	2,28/2,75		10,23/12,85	70,35/88,52	2,00	368
Итого		150/180	2,28/2,75		10,23/12,85	70,35/88,52	4,02/5,03	
Обед								
	Щи дальневосточные с яйцом	150/200	4,71/5,67	4,73/6,17	12,12/13,81	102,26/111,16	7,64/8,39	59
	Каша пшеничная рассыпчатая	100/110	3,29/3,68	4,93/5,03	19,64/23,02	111,97/136,22		313
	Зразы мясные с яйцом	60/80	7,83/9,37	6,98/8,17	7,05/8,05	91,98/126,90	0,94	279
	Соус томатный с овощами	30/60	0,24	3,00	1,35	32,53/66,9	0,85	349
	Огурчик нарезной	40/60	0,28		1,28	6,40/8,20	1,88	57
	Кисель из ягод свежих	150/200	0,13		22,23/35,22	78,36	3,00	378
	Хлеб ржаной	30/40	1,48/1,88	0,21/0,28	16,94/122,92	68,95/91,93		148
Итого		560/750	17,96/21,25	19,85/22,65	81,61/105,65	492,45/619,67	14,31/15,06	
Полдник	Рагу из овощей	200/250	4,03/6,79	9,11/14,16	16,51/21,79	143,45/211,58	38,72/45,02	137
	Чай	180/200			9,98/19,96	40,92/81,84		392
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	72,92		147
	Вафля	40	9,72	7,05	30,92/	164,81		
Итого		450/520	16,24/19,0	16,55/21,6	71,84/87,10	422,1/531,15	38,72/45,02	
Всего за день			45,6/55,0	48,5/59,0	204,6/257,0	1407,0/1770,5	57,05/65,11	