

Утверждаю

Заведующий МБДОУ ЦРР

детский сад № 6

А.В. Войцешевская



14.01.26

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3/ 3-7	Б 1-3/ 3-7	Ж 1-3/ 3-7	У 1-3/ 3-7		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150/200	6,81/9,08	7,26/9,68	22,785/30,38	183,87/245,16	44
	Чай с сахаром	150/180	9/10,8	2,295/2,754	9,75/11,7	36,96/44,352	57
	Бутерброд с сыром	29/50	3,56/5,2	3,37/4,26	10,2/20,4	84,2/138	9
Итого за завтрак		329/430	19,37/25,08	12,925/16,694	42,735/62,48	305,03/427,512	
2-ой завтрак	Фрукты	100	3,88	3,88	8,93	34,69	61
	Борщ с фасолью	150/250	2,445/4,075	1,08/1,8	5,61/9,35	58,095/96,825	10
	Котлета рыбная	60/70	8,022/9,359	2,82/3,29	5,988/6,986	81/94,5	67
	Пюре картофельное	100/150	2,04/3,06	3,2/4,8	13,63/20,445	92/138	24
	Кисель	150/200	-	-	31,8/53	126,9/211,5	51
	Хлеб ржаной	30/45	1,8/2,7	0,3/0,45	13,299/19,949	56,7/85,05	6.1
Итого за обед		490/715	14,307/19,194	7,4/10,34	70,327/109,73	414,695/625,875	
Усиленный полдник	Молоко кипяченое	150/180	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85/102	53
	Булочка домашняя	50/80	3,64/5,82	6,26/10	26,96/43,13	179/286	41
Итого за усиленный полдник		200/260	8,22/11,3	10,34/14,88	34,54/52,2	264/388	
Итого за день		1119/1505	45,777/59,454	34,545/45,794	156,532/233,34	1018,415/1476,077	