

Утверждаю

Заведующий МБДОУ ЦРР

детский сад № 6

А.В. Войцешевская

25.03.26



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б 1-3/ 3-7	Ж 1-3/ 3-7	У 1-3/ 3-7		
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом	150/200	4,38/5,48	4,72/5,9	20,98/26,22	144,4/180,5	14/4
	Чай с сахаром	150/180	9/10,8	2,295/2,754	9,75/11,7	36,96/44,352	57
	Бутерброд с маслом	25/48	1,43/2,848	4,73/7,8	10,227/20,67	87,4/159,84	8
<b>Итого за завтрак</b>		325/428	14,81/19,128	11,74/16,454	40,957/58,59	268,76/384,692	
2-ой завтрак	Фрукты	100/100	0,2	0,2	3,9	18,8	62
Обед	Рассольник	150/250	2,535/4,225	1,425/2,375	9,18/15,3	71,055/118,425	12
	Рыба тушеная с овощами	70/80	4,368/5,096	4,644/5,418	3,96/4,62	75/87,5	70
	Рис отварной	100/150	2,43/3,64	3,58/5,37	24,45/36,67	140/210	21
	Компот из сухофруктов	150/200	0,78/1,04	-	20,22/26,96	80,58/107,44	55
	Хлеб ржаной	30/45	1,8/2,7	0,3/0,45	13,299/19,949	56,7/85,05	6.1
<b>Итого за обед</b>		500/725	11,913/16,701	9,949/13,613	71,109/103,499	423,335/608,415	
Усиленный полдник	Яйцо отварное	50/50	6,35	5,75	0,35	78,75	96
	Винегрет овощной	150/180	2,025/2,43	9,24/11,088	11,535/13,842	137,4/164,88	5
	Чай с сахаром	150/180	9/10,8	2,295/2,754	9,75/11,7	36,96/44,352	57
	Хлеб пшеничный	30/45	1,842/2,763	0,642/0,963	12,558/18,837	64,329/96,494	6
<b>Итого за усиленный полдник</b>		380/445	19,217/22,343	17,927/20,555	34,193/44,727	317,439/384,481	
<b>Итого за день</b>		1305/1698	46,14/58,372	39,816/50,813	150,159/210,716	1028,334/1396,388	