

Утверждаю



Заведующий МБДОУ ЦРР

детский сад № 6

А.В. Войцешевская

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
		1-3/ 3-7	1-3/ 3-7	1-3/ 3-7	1-3/ 3-7	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	100/100	1,6	0,1	10,1	49,1	84
	Суп с вермишелью на курином бульоне	150/250	2,81/4,7	2,01/3,35	5,08/8,5	45,82/76,4	17
	Курица отварная	70/80	26,147/30,901	22/26	0,418/0,494	303,017/358,111	60
	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
Итого за обед		500/725	33,967/42,981	27,89/35,17	63,467/72,624	626,117/837,001	
Усиленный полдник	Вареники с картофелем	180/200	6,63/8,84	7,71/10,28	38,415/51,22	249,795/333,06	95
	Чай с сахаром	150/180	9/10,8	2,295/2,754	9,75/11,7	36,96/44,352	57
Итого за усиленный полдник		330/380	15,63/19,64	10,005/13,034	48,165/62,92	286,755/377,412	
Итого за день		1259/1635	70,567/89,301	50,92/64,998	164,467/208,124	1267,002/1691,025	