

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ДСОВ № 20

Е.А. Па...

04.10.2024

| Название блюда | Выход гр. | энерг. ценность | белки | Жиры | углеводы | № реп. карты |
|------------------------------------|-------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| Каша пшеничная молочная жидкая | 180 | 243,03 | 7,96 | 8,73 | 34,58 | 199 |
| Какао на стуженном молоке | 180 | 116 | 3 | 3,1 | 19,4 | 694 |
| Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8 | 46 | 254 | 9,7 | 9,9 | 30,8 | 3 |
| Итого за прием пищи | 406 | 613,03 | 20,66 | 21,73 | 84,78 | |
| 2 завтрак | | | | | | |
| Компот из консервированных фруктов | 100 | 62,8 | 0,1 | 0 | 16,1 | |
| Итого за прием пищи | 100 | 62,8 | 0,1 | 0 | 16,1 | |
| огурец соленый | 50 | 3,9 | 0,2 | 0 | | |
| Суп рыбный (сайра) | 180 | 115,77 | 8,26 | 3,78 | 12,57 | 95 |
| Суп гороховый по-домашнему | 180 | 310,1 | 21,28 | 18,399 | 13,58 | 374 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 131,12 | 1,73 | 0,1 | 30,46 | 531 |
| Хлеб | 50 | 117,5 | 3,87 | 0,4 | 24,6 | 115 |
| Итого за прием пищи | 640 | 678,39 | 35,34 | 22,679 | 81,71 | |
| Полдник | | | | | | |
| Рогалик со сгущенкой | 70 | 213,6 | 4,12 | 5,9 | 4,7 | 291 |
| Чай с сахаром | 200 | 37,61 | 0,05 | 0,01 | 9,32 | 411 |
| Итого за прием пищи | 270 | 251,21 | 4,17 | 5,91 | 14,02 | |
| Ужин | | | | | | |
| Капусты тушенная с мясом | 200 | 280 | 10 | 8,2 | 10,8 | |
| Кисель из концентратов | 200 | 154 | 0,1 | 0 | | |
| хлеб | 50 | 117,5 | 3,8 | 0,4 | | |
| Итого за прием пищи | 450 | 551,5 | 13,9 | 8,6 | 73,7 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1866 | 2156,93 | 74,17 | 58,919 | 270,31 | |