



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУЦ ДСОВ № 29

Е.А. Панченко

20.12.2024

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	
завтрак	Каша ячневая вязкая молочная	180	234,21	7,98	8,29	31,9	185
	Какао на с молоке	180	13,7	3,6	3,3	13,7	15
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8	46	254	9,7	9,9	30,8	3
Итого за прием пищи		406	501,91	21,28	21,49	76,4	
2 завтрак	кисель из концентратов	100	77	0,05	0	19,15	
Итого за прием пищи		100	77	0,05	0	19,15	
обед	Зел. горошек консерв. отварной	50	50,25	1,18	3,81	2,93	24
	Суп картофельный с вермишелью	180	85,75	1,62	2,03	16,81	85
	Рагу овощное	170	139,32	2,96	6,82	16,12	85
	Компот из сухофруктов	180	131,72	1,73	0,1	30,45	15
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	15
Итого за прием пищи		630	524,54	11,29	13,16	90,92	
подзав.	Пирожок печенный из дрож. теста с повидлом	80	212	4,6	1,87	44,44	453
	Чай с лимоном	205	39,19	0,1	0,02	9,46	15
Итого за прием пищи		285	251,19	4,7	1,89	53,9	
ужин	суп рыбный (сайра)	200	100,88	6,58	2,8	12,26	159
	чай с сахаром	200	37,61	0,05	0,01	9,32	411
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	15
	Итого за прием пищи	450	255,99	10,43	3,21	46,18	
	Итого за день	1871	1610,63	47,75	39,75	286,58	