



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ДСОВ № 29

Е.А. Панченко

21.02.2025

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ рец. карты
завтрак	Каша ячневая вязкая молочная	160	208,15	7,09	7,36	28,35	182
	Какао с молоком	150	70	2,7	2	9,9	288
	Бутерброд с маслом и сыром	43	167	6,7	9,6	13,2	2
Итого за прием пищи		353	445,15	16,49	18,96	51,45	
2 завтрак	кисель из концентратов	100	77	0,05	0	19,15	517
Итого за прием пищи		100	77	0,05	0	19,15	
обед	Зел. горошек консерв. отварной	30	50,25	1,18	3,81	2,93	29
	Суп картофельный с вермишелью	150	71,46	1,6	1,69	14,01	
	рагу овощное	150	116,05	2,47	5,68	13,43	
	Компот из сухофруктов	150	67	0,7	0,03	15,4	537
	Хлеб	30	70,5	2,28	0,24	14,76	115
Итого за прием пищи		510	375,26	8,23	11,45	60,53	
поблизок	пирожок из дрож теста с повидлом	60	159,6	3,45	1,4	33,33	454
	Чай с лимоном	165	31,37	0,08	0,01	7,58	412
Итого за прием пищи		225	190,97	3,53	1,41	40,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1188	1088,38	28,3	31,82	172,04	