



УТВЕРЖЕНО

Заведующий МБДОУ ДС

Е

22.10.2024

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ реп. карты
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» жидкая мол.	180	234,07	8,81	5,97	36,19	182
	Какао на 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
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>406</b>	<b>501,77</b>	<b>22,11</b>	<b>19,17</b>	<b>80,69</b>	
Завтрак	Кисель из концентратов	100	77	0,05	2	17,1	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>77</b>	<b>0,05</b>	<b>2</b>	<b>17,1</b>	
Обед	Гусуруза консер. отварная	50	33	3	0,12	4,98	212
	Сырный суп	180	81	1,6	4,1	10,9	34
	Макароны	130	145,05	4,41	3,27	27,27	219
	Гуляш из отварного мяса	70	173,23	12,01	12,83	2,45	737
	Компот из кураги	180	67,72	0,78	0,04	15,88	394
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>620</b>	<b>531,48</b>	<b>19,12</b>	<b>17,07</b>	<b>73,15</b>	
Полдник	сушка	50	195	4,5	3,75	35,5	
	Чай с лимоном	205	39,19	0,1	0,02		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>255</b>	<b>234,19</b>	<b>4,6</b>	<b>3,77</b>	<b>41,5</b>	
Ужин	Салата тушеная	200	160,25	3,95	7,4	20,11	14,96
	Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>450</b>	<b>431,75</b>	<b>7,85</b>	<b>7,8</b>	<b>83,01</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1831</b>	<b>1776,19</b>	<b>53,73</b>	<b>49,81</b>	<b>300,96</b>	