



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ДСОВ № 29

Е.А. Панченко

22.10.2024

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	
завтрак	Пшеница овсяная «Геркулес» жидкая.	160	229,91	6,85	11,3	25,22	253
	Каша с молоком	150	70	2,7	2	9,9	288
	Бутерброд с маслом и сыром 38/8/5	43	167	6,7	9,6	13,2	2
	Итого за прием пищи	353	466,91	16,25	22,9	48,32	
полдник	Кисель из концентратов -	100	77	0,05	0	19,15	517
	Итого за прием пищи	100	59	2,9	3,2	4	
обед	Кукуруза консерв. отварная	30	33	3	0,12	4,98	212
	Свекольник	150	57,89	1,32	2,66	7,26	136
	Макароны отварные	110	120,89	3,68	2,73	22,72	219
	Гуляш из отварного мяса	50	123,77	8,58	9,17	1,75	
	Компот из кураги	150	102	20,5	0,05	20,25	
	Хлеб	30	70,5	2,28	0,24	14,76	
	Итого за прием пищи	550	574,4	42,33	22,2	72,054	
вечерний	сушка	30	130	3	2,5	23,6	1
	Чай с лимоном	175	33,31	0,08	0,02	8,04	412
	Итого за прием пищи	205	163,31	3,08	2,52	31,64	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1208	1281,62	61,71	47,62	171,164	