



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ДСОВ № 29

Е.А. Панченко

26.04.2024

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ рец. карты
завтрак	Каша ячневая вязкая молочная	180	234,21	7,98	8,29	31,9	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
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	517
Итого за прием пищи		100	47	0,4	0,4	9,8	
обед	Зел. горошек консерв. отварной	50	50,25	1,18	3,81	2,93	24
	Суп «шахтерский» с мясом и со смет.	180	144	4,15	6,04	19,67	8
	Капуста тушенная с мясом	170	280	10	8,2	10,8	55
	Компот из сухофруктов	180	131,72	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		630	723,47	20,86	18,55	88,46	
полдник	пирожок из дрож теста с повидлом	80	212	4,6	1,87	44,44	454
	Чай с лимоном	205	39,19	0,1	0,02	9,46	412
Итого за прием пищи		285	251,19	4,7	1,89	53,9	
ужин	Суп рыбный	200	100,88	6,58	2,8	12,26	159
	Молоко кипяченное	200	110,04	5,8	5	9,6	534
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		450	572,04	33,2	26,5	49,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1871	1881,99	63,07	50,13	284,37	