



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДСОВ № 29
Е.А. Панченко

26.04.2024

| | Название блюда | Выход гр. | энерг. ценность | белки | Жиры | углеводы | № реп. 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 | Зеленый горошек консерв. отварной | 30 | 50,25 | 1,18 | 3,81 | 2,93 | 24 |
| | Суп «шахтерский» с мясом и со смет. | 150 | 115,2 | 3,32 | 4,83 | 15,74 | 18 |
| | Капуста тушеная с мясом | 130 | 69,3 | 4,1 | 4 | 54,3 | 428 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 67 | 0,7 | 0,03 | 15,4 | 531 |
| | Хлеб | 30 | 70,5 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 115 |
| Итого за прием пищи | | 490 | 372,25 | 11,58 | 12,91 | 103,13 | |
| полдник | 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 | | 1168 | 1085,37 | 31,65 | 32,28 | 214,64 | |