



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДСОВ № 29
Е.А. Панченко

29.11.2023

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	жиры	углеводы	№ рец. карты
завтрак	Запеканка творожная	150	379,26	26,44	17,73	26,06	251
	Соус молочный	50	51,85	0,97	2,28	6,81	369
	Чай с сахаром	180	33,85	0,05	0,01	8,39	411
	Бутерброд с маслом 30/8	38	11,03	2,3	4,13	12	1
Итого за прием пищи		418	475,99	29,76	24,15	53,26	
2 завтрак	Сок яблочный	100	47	0,4	0,4	9,8	386
Итого за прием пищи		100	47	0,4	0,4	9,8	
обед	Салат из свеклы	50	46,92	0,71	3,04	4,18	34
	Суп картофельный с вермишелью	180	85,75	1,92	2,03	16,81	88
	Плов с мясом	170	299,19	12,85	12,65	33,45	375
	Компот из сухофруктов	180	131,12	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		630	692,57	22,36	20,45	105,29	
полдник	Булочка Дорожная	60	235,86	7,16	8,83	34,91	453
	Компот из конс. фруктов	200	150,36	0,24	0	38,76	108
Итого за прием пищи		250	307,56	4,74	1,74	69,6	
ужин	Кана пшеничная молочная жидкая	180	249,3	7,96	8,73	34,58	199
	Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
Итого за прием пищи		430	656,98	22,72	33,25	66,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1828	2180,1	79,98	79,99	304,47	