

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ДСОВ № 20

Е.А. Панченко

30.04.2025

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	жиры	углеводы	№ рец. карты
завтрак	Запеканка из творога	130	341	21,9	15,8	27,6	227
	Соус молочный	30	55,81	0,89	1,93	8,72	152
	Чай с сахаром	160	- 18	0,1	0,02	4,6	282
	Бутерброд с маслом 30/8	38	103	2,3	4,13	12	
Итого за прием пищи		358	517,81	25,19	21,88	52,92	
2 завтрак	Сок яблочный	100	46	0,5	0,1	10,1	
Итого за прием пищи		100	46	0,5	0,1	10,1	
	Икра кабачковая	45	35,1	0,54	2,12	3,4	
	Борщ со сметаной	150	68,22	1,4	3,4	8,69	64
	Плов с мясом	150	263,99	11,34	11,16	29,52	375
	Компот из сухофруктов	150	67	0,7	0,03	15,4	292
	Хлеб	30	70,5	2,28	0,24	14,76	115
Итого за прием пищи		525	504,81	16,26	16,95	71,84	
Сок яблочный		100	46	0,5	0,1	0,1	537
Итого за прием пищи		100	46	0,5	0,1	0,1	
полдник	Булочка Дорожная	40	157,28	2,78	5,89	23,27	45
	Компот из конс. фруктов	170	125,3	0,2	0	32,3	
Итого за прием пищи		210	282,58	2,98	5,89	55,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1293	1397,2	45,43	44,92	190,53	