

Понедельник
22.04.2024
День 6

МКДОУ детский сад № 29 "Гномик"

Утверждаю:



I.V. Pavlova
И.В.Павлова

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал		№ тех. карты
	1-3 лет	3-7 лет	белки		жиры		углеводы		1-3 лет	3-7 лет	
			1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
ЗАВТРАК											
Каша рисовая	150	200.00	3.59	5.22	4.98	7.44	16.94	25.47	135.00	172.46	5
Чай с лимоном	150	200.00					12.70	16.38	62.00	62.00	13
Печенье	30	50.00	2.22	3.70	3.00	5.00	22.86	38.10	121.80	160.00	32
Итого за завтрак	330	450.00	5.81	8.92	7.98	12.44	52.50	79.95	318.80	394.46	
ЗАВТРАК 2											
Бананы	95	100.00	0.50	0.50			9.80	9.80	34.00	34.00	25
Итого за 2 завтрак	95	100.00	0.50	0.50	0.00	0.00	9.80	9.80	34.00	34.00	
ОБЕД											
Кисло-сладкая капуста	30	40.00	0.35	0.42			2.85	3.95	51.00	56.00	45
Свекольник со сметаной	150	200.00	2.25	3.79	4.14	4.16	12.45	9.51	105.95	121.41	64
Жаркое по-домашнему	170	230.00	11.87	13.67	8.72	9.28	30.30	43.44	249.94	317.48	85
Компот с изюмом	150	200.00	0.48	0.52			20.18	20.88	78.36	79.50	21
Хлеб ржаной	40	50.00	1.88	2.35	0.28	0.35	19.92	24.90	85.60	106.00	26
Итого за обед	520	440.00	18.92	20.93	27.65	40.63	198.13	105.10	98.08	217.16	
ПОЛДНИК											
Творожная запеканка в сметанном соусе	90.15	100.20	16.84	19.83	13.46	22.27	16.89	28.15	238.11	386.37	102
Молоко	150	200.00	3.20	5.60	4.80	6.40	8.00	9.40	93.00	113.00	19
Хлеб пшеничный	30	40.00	2.43	3.32	0.39	0.52	14.43	19.24	68.75	98.00	27
Итого за полдник	270.15	340.20	22.47	28.75	18.65	29.19	39.32	56.79	399.86	597.37	
ВСЕГО	1215.15	1330.20	47.70	59.10	54.28	82.26	299.75	251.64	850.74	1242.99	