

Пятница 19.04.2024
День 5

МКДОУ детский сад № 29 "Гномик"

Утверждаю:



И.В. Павлова
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			
ЗАВТРАК											
Омлет	60	80.00	3.45	3.36	3.42	6.78	16.54	16.54	112.56	112.56	10
Чай с лимоном	150	200.00					9.98	9.98	37.40	37.40	13
Бутерброд с маслом	30	40.00	2.42	3.35	4.29	4.52	14.45	14.45	91.33	114.20	23
Итого за завтрак	240	320.00	5.87	6.71	7.71	11.30	40.97	40.97	241.29	264.16	
ЗАВТРАК 2											
Бананы	95	100.00	0.32	0.34			9.15	9.72	10.00	39.56	28
Итого за 2 завтрак	95	100.00	0.32	0.34	0.00	0.00	9.15	9.72	10.00	39.56	
ОБЕД											
Суп вермишелевый	150	200.00	3.75	4.33	3.37	3.40	14.81	20.34	102.30	130.48	37
Сложный гарнир с мясными тефтелями	120.6	150.70	13.10	15.35	12.05	13.52	24.10	26.12	253.58	283.97	119/81
Компот с курагой	150	200	0.30	0.32			7.63	20.18	62.40	68.80	20
Хлеб ржаной	40	50	1.88	2.35	0.28	0.35	19.92	24.90	59.70	106.00	27
Итого за обед	520	440.00	21.73	22.20	10.74	6.08	194.63	6.08	80.48	167.07	
ПОЛДНИК											
Сдобочка домашняя	60	80.00	5.50	6.06	5.35	5.65	40.37	45.91	220.06	247.06	92
Снежок	150	180.00	4.80	6.00	5.70	6.10	7.80	8.70	18.60	20.20	18
Итого за полдник	210	260.00	10.30	12.06	11.05	11.75	48.17	54.61	238.66	267.26	
ВСЕГО	1065	1120.00	38.22	41.31	29.50	29.13	292.92	111.38	570.43	738.05	