

Вторник
23.04.2024
День 7

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											
Каша пшеничная молочная	150	200,00	4,52	6,62	5,07	8,50	19,72	24,72	149,90	201,66	4
Кофейный напиток	150	200	2,24	2,80	2,56	3,20	3,76	4,70	46,40	58,00	15
Булка с джемом	30	40,00	2,42	3,35	4,29	4,52	14,45	14,45	91,33	114,20	23
Итого за завтрак	330	440,00	9,18	12,77	11,92	16,22	37,93	43,87	287,63	373,86	26
ЗАВТРАК 2											
Сок (напиток)	100	180,00	0,50	0,50			9,80	9,80	34,00	34,00	24
Итого за 2 завтрак	100	180,00	0,50	0,50	0,00	0,00	9,80	9,80	34,00	34,00	
ОБЕД											
Суп перловый со сметаной	150	200	3,98	4,40	4,32	7,61	17,08	19,37	116,10	131,16	56
Ленивые голубцы с мясом	170	200,00	8,90	14,03	9,15	11,14	17,08	24,59	166,62	362,84	71
Компот с курагой	150	200	0,30	0,39			6,80	7,63	57,00	62,00	20
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	104	140,00	4,27	4,98	3,62	2,71	1,49	17,91	16,61	35,17	
ПОЛДНИК											
Макароны с маслом и сыром	120	150,00	3,16	4,19	6,05	7,86	22,33	30,11	229,16	252,00	89
Чай с лимоном	150	200,00	2,30	2,30			10,21	10,21	38,29	38,29	13
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	300	390,00	7,89	9,81	6,44	8,38	46,97	59,56	336,20	388,29	
ВСЕГО	834	1150,00	21,84	28,06	21,98	27,31	96,19	131,14	674,44	831,32	