

Среда 24.04.2024
День 8

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 гречневая молочная	150	200,00	5,67	8,80	8,11	10,00	27,34	34,31	182,90	242,56	7
Какао с молоком	150	200	2,24	2,56			3,76	3,76	46,40	46,40	14
Булка с маслом	30	40,00	2,42	3,35	4,29	4,52	14,45	19,28	91,33	114,20	29
Итого за завтрак	330	440,00	10,33	14,71	12,40	14,52	45,55	57,35	320,63	403,16	26
ЗАВТРАК 2											
Яблоки	100	100,00	0,50	0,50			9,50	9,50	34,00	34,00	24
Итого за 2 завтрак	100	100,00	0,50	0,50	0,00	0,00	9,50	9,50	34,00	34,00	
ОБЕД											
Салат свекольный	30	40,00	0,56	0,98			0,72	1,26	15,36	26,88	42
Суп гороховый	150	200,00	7,05	9,85	3,48	3,64	17,10	26,92	127,84	177,50	66
Рыбное суфле с картофельным пюре с соусом	60.120	70.150	16,99	17,36	10,84	12,78	38,14	42,08	319,99	345,47	70/80
Компот с изюмом	150	200	0,16	0,32			16,43	21,42	16,59	21,74	21
Хлеб ржаной	40	50	5,00	3,30	5,00	0,20	5,00	24,00	5,00	78,00	26
Итого за обед	530	440,00	24,85	30,63	11,98	13,34	76,54	113,65	103,32	208,17	
ПОЛДНИК											
Омлет с сыром	60	80,00	3,36	3,36	3,42	3,42	16,54	16,54	112,56	112,56	10
Чай с сахаром	150	200,00	0,04	0,04			9,98	9,98	10,02	10,02	12
Хлеб пшеничный	30	40,00	2,49	3,32	0,39	0,52	14,43	19,24	68,75	90,80	27
Итого за полдник	240	320,00	5,89	6,72	3,81	3,94	40,95	45,76	191,33	213,38	
ВСЕГО	1200	1300,00	41,57	52,56	28,19	31,80	172,54	226,26	649,28	858,71	