

Утверждаю  
 Заведующий МБДОУ  
 Заглядинский детский сад  
 Кабанова Р.М.  
 01.10.2024 г.

| Приём пищи   | Наименование блюда                                                           | Выход блюда |         | Энергетическая ценность (ккал.) |                           | витамин С. (мг.) |                 |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------|---------------------------------|---------------------------|------------------|-----------------|
| День 8       |                                                                              | ясли        | сад     | ясли                            | сад                       | ясли             | сад             |
| завтрак      | Каша вязкая манная молочная                                                  | 150         | 200     | 144                             | 192                       | 1,46             | 1,95            |
|              | Бутерброд с маслом                                                           | 20/3        | 30/4    | 70                              | 101                       | 0                | 0               |
|              | Какао с молоком                                                              | 150         | 180     | 50                              | 60                        | 0,54             | 0,65            |
| 2 завтрак    | Кисель с витаминами «Кисель детский Витошка»/ напиток с витаминами «Витошка» | 200/200     | 200/200 | 95,0/80                         | 95,0/80                   | 20,1/20          | 20,1/20         |
| обед         | икра морковная                                                               | 45          | 60      | 48                              | 64                        | 3,36             | 4,48            |
|              | Суп «Шахтерский» с мясом                                                     | 200/8       | 200/10  | 115,2                           | 144                       | 6,5              | 7,87            |
|              | Гуляш                                                                        | 180         | 200     | 233,37                          | 259,3                     | 3,56             | 3,96            |
|              | каша перловая рассыпчатая                                                    | 180         | 200     | 233,37                          | 259,3                     | 3,56             | 3,96            |
|              | Компот из с/ф                                                                | 150         | 200     | 83                              | 99                        | 0,38             | 0,46            |
|              | Хлеб пшеничный                                                               | 30          | 50      | 64,329                          | 107,215                   | 0                | 0               |
|              | Хлеб ржаной                                                                  | 50          | 60      | 94,5                            | 119,4                     | 0                | 0               |
| полдник      | Чай с сахаром                                                                | 150/9       | 200/12  | 30                              | 45                        | 0,27             | 0,50            |
|              | Пирожок печённый из дрожжевого теста с овощным фаршем (капуста)              | 70          | 80      | 189                             | 216                       | 21,6             | 24,69           |
| Итого 8 день |                                                                              |             |         | 1216,3<br>99/120<br>1,399       | 1501,915<br>/1486,91<br>5 | 57,77/5<br>7,67  | 64,66/<br>64,56 |