

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 1		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак	Макаронные изделия отварные с овощами	100	150	135,33	203,00	3,97	5,95
	Бутерброд с маслом	20/3	30/4	70	101	0	0
	Чай с сахаром	150/9	200/12	30	45	0,27	0,50
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	Салат из кукурузы с луком репчатым	45	60	148,5	198	0,75	1
	Борщ из свежей капусты, с мясом	150/8	200/10	93,69	117	34,54	43,14
	Гуляш	30/30	45/45	123,6	185,40	0,6	0,90
	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	175,33	263	0	0
	Компот из с/ф	180	200	81	90	0,395	0,45
	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
	Печенье	50	70	208,5	291,9	0	1
Итого 1 день				1349,779/1334,779	1101,915/1086,915	60,895/60,795	73.54/73,44