

2 неделя
 Вторник (день 2) «17» декабря 2024 г
 Осенне-зимний период
 возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю
 Заведующий МДОУ «Детский сад № 7»
 п.Новоорск
 Шкаровская Л.И.



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.цен н. (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углевод ы	Ккал	
Завтрак 1							
	Каша кукурузная(круп кукурузная, вода питьевая, молоко 3,2% м д.ж, соль, сахар)	200	5,8	6,9	34,3	222,3	№ 168.
	Бутерброд с сыром(батон нарезной, сыр)	30\15	5,3	3,2	15,0	110,1	№ 3
	Чай с сахаром(, сахар, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,2	0	12,6	50,4	№132
	Всего, ккал на завтрак		11,3	10,1	61,9	382,8	
Завтрак 2							
	Фрукты	100	0,4	-	9,8	44,0	№368
Обед							
	Салат из фасоли с луком репчатым(фасоль консервированная, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная)	60	1,7	3,1	3,75	50,1	№ 57
	Суп рыбный из консервов (консервы рыбные, картофель, морковь, лук репчатый, крупа пшено, вода питьевая, соль йодированная)	200	39,6	19,5	71,8	620,6	№95
	Жаркое по- домашнему(говядина, картофель ,лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная)	250	10,175	2,6	16,65	150,35	№276
	Компот из сухофруктов(вода, смесь сухофруктов, сахар песок)	220	27,5	7,5	21,95	265,0	№122
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	№555
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,2	84,5	№555
	Всего, ккал за обед		86,075	33,8	154,35	1288,41	
Полдник							
	Пирожок с морковью(мука, сахар-песок, дрожжи, морковь, яйцо куриное, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное)	70	3,2	2,8	28,2	151,9	№ ?
	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	5,22	4,5	7,56	92,0	№401
	Всего, ккал за полдник		8,42	7,3	35,76	243,9	
	Всего за день		106,195	51,2	261,81	1959,11	