

УТВЕРЖДАЮ

СП «Детский сад «Родничок»

В.А. Кривохижина

25.04.2025

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Суп молочный с рисом	150/180	5,23 5,75	4,74 5,21	17,13 18,838	132 145,2	0,91	
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/3/ 30/5/5	2,94 4,2	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	150/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,20	29 41	2,83	
	<b>Всего</b>	<b>328/400</b>	<b>8,24 10,07</b>	<b>9,03 11,35</b>	<b>33,29 41,978</b>	<b>247,49 309,76</b>	<b>3,85</b>	
Завтрак 2	Ряженка кон.изделие	100/100 15/30	0,75	-	10,5	48	5	
	<b>Всего</b>	<b>115/130</b>	0,75	0,25	10,5	48	5	
Обед	Рассольник «Ленинградский» с рисовой крупой на мяс.бул.	150/180	1,210 1,598	3,096 4,088	10,259 13,542	73,78 97,4	6,03	
	Макароны отварные с маслом	120/150	3,78 5,68	3 4,36	18,16 27,25	114 171	-	
	Котлета куриная	60/80	11,22 15,07	2,36 3,38	9,33 12,60	103 141	0,12	
	Винегрет овощной	40/50	0,57 0,713	2,436 3,045	3,344 4,18	37,56 46,95	5,72 2	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
	Компот из сухофруктов	150/180	0,333 0,4	0,015 0,018	21,036 25,24	85,60 102,72	0,36	
	<b>Всего</b>	<b>540/670</b>	<b>24,426 32,243</b>	<b>9,977 13,317</b>	<b>79,342 101,061</b>	<b>414,66 655,92</b>	<b>10,7 7</b>	
Полдник	Оладьи дрожжевые (сметаной,повидлом)	65/130 15/20	2,14 3,22	5,93 9,36	15,53 23,29	124 190	0,2	
	Кофейный напиток на молоке	180/200	2,85 3,12	2,41 3,0	14,36 15,94	94 98,9	1,6	
	<b>Всего</b>	<b>260/350</b>	<b>4,99 6,34</b>	<b>8,34 12,36</b>	<b>29,89 39,23</b>	<b>218 288,9</b>	-	
<b>ИТОГО</b>								-