

УТВЕРЖДАЮ

СП «Детский сад «Родничок»

В.А. Кривохижина

13.05.2025

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (овсянка)	150/180	5,23	4,74	17,13	132	0,91	
			5,75	5,21	18,838	145,2		
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/3 30/5/5	2,94	4,28	9,06	86,49	0,11	
			4,20	6,12	12,94	123,56		
Чай с лимоном	150/180	0,7	0,01	7,1	29	2,83		
			0,12	0,02	10,20	41		
	Всего	328/400	8,24 10,07	9,03 11,35	33,29 41,978	247,49 309,76	3,85	
Завтрак 2	Ряженка Конд.изделие	100 15/30	4,35	3,75	6,30	76	0,45	
			2,70	2,10	33,75	90		
			5,4	4,2	67,5	180		
	Всего	115/130	7,05 9,75	5,85 7,95	40,05 73,8	166 256	0,45	
Обед	Суп картофельный с крупой на мяс.бульоне	150/180	4,02	3,139	9,359	81,82	8,96	
			5,308	4,142	12,354	108		
	Рис отварной	100/120	4,586	2,402	20,721	118		
			5,73	3,003	25,901	147		
	Гуляш из отварного мяса	60/80	7,71	6,205	1,98	94,5	0,30	
			10,32	8,15	2,62	125		
	Салат из свёклы	30/40	0,20	-	0,95	6,0	3,0	
			0,30		1,05	6,30		
Хлеб ржаной	20/30	2,05	0,36	10,42	54,1	-		
		2,63	0,48	13,35	69,6			
Хлеб пшеничный	20/30	2,385	0,3	14,4	70,5	-		
		3,18	0,4	19,2	94			
Компот из сухо св.фруктов	150/180	0,333	0,015	21,036	85,60	0,36		
		0,4	0,018	25,24	102,72			
	Всего	530/660	18,968 23,109	11,338 13,402	81,605 100,359	502,34 610,87	12,17	
Полдник	Картофель тушёный с овощами	80/100	1,80	4,05	10,56	85,9	10,3	
			2,16	4,86	12,67	103		
	Какао на молоке	180/200	5,48	4,88	9,07	102		
			6,12	5,44	10,11	113		
	Хлеб пшеничный	20	2,385	0,3	14,4	70,5		
Фрукты свежие	100	0,75	-	10,5	48	5		
	Всего	380/420	10,415 11,415	9,23 10,6	44,53 47,68	306,4 334,5	15,3	-
ИТОГО			44,673 54,344	35,448 43,302	154,945 263,817	1222,23 1511,13	31,77	-