

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 «Зиянчуринский детский сад «Теремок»  
 \_\_\_\_\_  
 « 06 » 2025 г. Г.Г. Семенова



День: пятница  
Неделя: первая

| № | Наименование блюда                 | Масса порции | Пищевая ценность |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Вита мин С | № рецептуры |
|---|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------|-------------|
|   |                                    |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                                |            |             |
|   | <b>Завтрак</b>                     |              |                  |              |               |                                |            |             |
| 1 | Каша «Дружба» молочная             | 200          | 6,2              | 8,6          | 32,4          | 232                            |            | 134         |
| 2 | Чай с сахаром                      | 200          | 0,12             | -            | 12,04         | 48,64                          |            | 263         |
| 3 | Батон                              | 20           | 1,6              | 0,6          | 10,2          | 52,4                           |            |             |
|   | <b>Обед</b>                        |              |                  |              |               |                                |            |             |
| 1 | Щи со свежей капустой и картофелем | 200          | 1,4              | 3,9          | 6,78          | 67,8                           |            | 67          |
| 2 | Каша гречневая                     | 150          | 8,55             | 7,23         | 41,17         | 270,51                         |            | 67          |
| 3 | Мясо птицы в соусе                 | 80           | 9,78             | 10,48        | 1,76          | 140                            |            | 2/9         |
| 4 | Хлеб                               | 60           | 4,56             | -            | 29,4          | 141                            |            |             |
| 5 | Компот из сухофруктов              | 200          | 2,4              | 0,1          | 41,4          | 171                            |            | 205         |
|   | <b>Полдник</b>                     |              |                  |              |               |                                |            |             |
| 1 | Булочка домашняя                   | 70           | 5,05             | 9,63         | 33,52         | 177,7                          |            | 180         |
| 2 | Чай с сахаром                      | 200          | 0,12             | -            | 12,04         | 48,64                          |            | 263         |
|   | <b>Итого</b>                       |              | <b>39,78</b>     | <b>40,54</b> | <b>220,71</b> | <b>1349,69</b>                 |            |             |
|   |                                    |              |                  |              |               |                                |            |             |