

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Зиянчуринский детский сад «Теремок»

Е.Г. Семенова

2025г



День: понедельник

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Белк и	Жиры	Углеводы			
	Завтрак							
1	Каша манная молочная	200	6	8,2	29,3	215		132
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
3	Батон	20	1.6	0,6	10,2	52,4		
	Обед							
1	Салат из капусты и моркови	50	0,83	3,54	2,45	45,38		13
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,48	0,54	14,52	85,64		36
3	Плов из мяса птицы	210	20,1	18,57	33,62	381,9		304
4	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
5	Хлеб	60	4,56	-	29,4	141		
	Полдник							
1	Вафли	40	1,17	1,33	31	141,66		152
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
1	Итого		38,01	32,78	186,97	1208,63		