

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Зиянчуринский детский сад «Теремок»
Е.Г. Семенова
2025г



День: вторник
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак							
1	Каша гречневая с молоком	200	6,98	10,42	25	222,38		66
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
2	Батон с маслом	20	1.6	0,6	10,25	89,9		
	Обед							
1	Суп картофельный с крупой (рис)	200	2	2,24	13,6	82,6		80
2	Жаркое по-домашнему	200	24,48	6,28	21,76	241,18		276
3	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
4	Хлеб	60	4,56	-	29,4	141		
	Полдник							
1	Печенье	20	1,6	2	14,8	83,4		
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,4	48,64		263
	Итого		41,58	25,64	151,29	1005,76		

1 Каша гречневая с молоком
2 Чай с сахаром
2 Батон с маслом
1 Суп картофельный с крупой (рис)
2 Жаркое по-домашнему
3 Чай с сахаром
4 Хлеб
1 Печенье
2 Чай с сахаром
Итого