

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Зиянчуринский детский сад «Теремок»

Семенова

« 14 » 03 2025 г.



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	20	1,6	0,6	10,2	52,4		
	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	150	40,12	-	12,4	48,64		263
	Итого		41,58	21,54	151,29	968,88		