

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



День: среда

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак							
1	Каша пшеничная молочная	200	11,2	13,8	48,8	366		189
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
3	Батон с повидлом	20/10	1,64	0,6	14,2	71,4		
	Обед							
1	Борщ со свежей капусты и картофелем	200	1,5	3,9	9,5	79		36
2	Каша перловая	150	3,48	6,43	30,75	183,23		158
3	Мясо птицы в соусе	80	9,78	10,48	1,76	140		2/9
4	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
5	Хлеб	60	4,56	-	29,4	141		
	Полдник							
	Оладьи с маслом	125	9,05	11,37	49,1	335		404
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
	Итого		41,57	46,58	219,63	1461,55		