

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Зиянчуринский детский сад «Теремок»
Е.Г. Семенова
«01» 01 2025г

День: четверг
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак							
1	Каша ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204		23
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 морковью	50	0,62	0,05	5,8	26,15		41
2	Суп гороховый	200	5,72	0,48	16,12	101,88		37
3	Макароны отварные	150	5,56	0,82	31,14	155,1		204
5	Мясо птицы в соусе	80	9,78	10,48	1,76	140		2/9
6	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
7	Хлеб	60	4,56	-	29,4	141		
	Полдник							
1	Вафли	40	1,17	1,33	31	141,66		152
2	Кисель	200	-	-	19,6	80		122
	Итого		36,09	21,35	197,23	1139,47		