

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Зиянчуринский детский сад «Теремок»

И. Г. Семенова

«30» 09 2022



День: среда

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Белки	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	Суп-лапша домашняя	200	1,76	4,06	9,54	81,8		86
2	Голубцы ленивые	200	16,86	13,14	15,72	248,58		81
3	Хлеб	60	4,56	-	29,4	141		
4	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
	Полдник							
1	Печенье	30	2,4	3	22,2	125,1		
2	Кисель	200	-	-	19,6	80		122
	Итого		33,46	29	164,04	1060,16		