

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Зиянчури́нский детский сад «Теремок»

Е. Г. Семенова

«

«

2024

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	200/5	7,94	8,21	35,13	222,38		86
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	2,0	14,8	83,4		
2	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		263
	Итого		41,58	25,64	151,29	1005,76		