

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
«Зиянчури́нский детский сад «Теремок»  
Е. Г. Семенова  
« 29 » 10 2024



| № | Наименование блюда                  | Масса порции | Пищевая ценность |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Вита мин С | № рецеп туры |
|---|-------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------|--------------|
|   |                                     |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                                |            |              |
|   | <b>Завтрак</b>                      |              |                  |              |               |                                |            |              |
| 1 | Каша пшенная 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                           |            |              |
|   | <b>Обед</b>                         |              |                  |              |               |                                |            |              |
| 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 | Хлеб                                | 60           | 4,56             | -            | 29,4          | 141                            |            |              |
| 5 | Чай с сахаром                       | 200          | 0,12             | -            | 12,04         | 48,64                          |            | 263          |
|   | <b>Полдник</b>                      |              |                  |              |               |                                |            |              |
| 1 | Оладьи с маслом                     | 125          | 9,05             | 1,37         | 49,1          | 335                            |            | 404          |
| 2 | Чай с сахаром                       | 200          | 0,12             | -            | 12,04         | 48,64                          |            | 263          |
|   | <b>Итого</b>                        |              | <b>41,57</b>     | <b>46,58</b> | <b>219,63</b> | <b>1461.55</b>                 |            |              |
|   |                                     |              |                  |              |               |                                |            |              |