УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детского сада «Родничок»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность, ккал | Витамин | | № рецеп- туры | Сборник рецептур | |
| Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | С, мг | |  | |  |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша гречневая с молоком | 180/3,5 | 7,7 | 8,9 | 24,6 | 229,4 | 0,6 | | 168 | | 2012 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,8 | 4,1 | 11,2 | 104,4 | 0,7 | | 395 | | 2012 |
| Хлеб пшеничный | 28 | 1,5 | 0,9 | 10 | 72,5 | 0,0 | |  | |  |
| Масло сливочное порционное | 6 | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 44,8 | 0,0 | | 6 | | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | 394 | 13.0 |  |  | 451,1 |  | |  | |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| Напиток с лимоном | 100 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 8 | 9,5 | |  | |  |
| яблоко | 25 | 2,5 | 4,0 | 30,2 | 68 | 0,0 | |  | |  |
| **Итого за прием пищи:** | 125 | 2.6 |  |  | 76 |  | |  | |  |
| **Обед** | | | | | | | |
| Салат из капусты со свеклой | 40 | 0,6 | 0,9 | 3,2 | 24,8 | 1,0 | | 33 | | 2012 |
| Суп рисово-томатный с мясом | 200 | 3,9 | 4,6 | 8,0 | 149,8 | 5,6 | | 76 | | 2012 |
| Котлета рыбная запеченная.в молочном соусе | 70 | 16.9 | 3.2 | 14.3 | 171 | 0,5 | | 245 | | 2008 |
| Вермишель отварная | 100 | 2,5 | 3,5 | 16,4 | 141,6 | 0,0 | | 205 | | 2012 |
| Компот из с/фр | 180 | 0,0 | 0,0 | 4,9 | 23,4 | 0,0 | | 376 | | 2008 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,4 | 0,4 | 14,8 | 71,4 | 0,0 | |  | |  |
| Итого за прием пищи: | 625 | 27.2 |  |  | 572 |  | |  | |  |
| **Полдник** | | | | | | | |
| Тварожное суфле с киселем | 90/25 | 7.8 | 6.0 | 40.4 | 188,9 | 0,2 | | 449 | | 2012 |
| Хлеб пшеничный | 28 | 1,6 | 0,6 | 10,0 | 72,5 | 0,0 | |  | |  |
| Чай с сахаром | 180 | 0.2 | 0.0 | 5.2 | 29,7 |  | | 392 | | 2012 |
| яблоко | 170 | 0,6 | 0,6 | 14,0 | 64,0 | 14,0 | |  | |  |
| Итого за прием пищи: | 343 |  |  |  | 291,1 |  | |  | |  |
| ИТОГО за день | | 41,5 | 45,7 | 198,8 | 1400,2 |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Кувшинова О.А./

МЕНЮ САД \_\_\_\_\_10.08.22\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_