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 | | | | | | | |
| Тварожно-манный пудинг с киселем | 145/35 | 9,6 | 12,4 | 20,8 | 214,3 | 0,6 | | 168 | | 2012 |
| Какао с молоком | 180 | 3,8 | 4,1 | 11,2 | 103,4 | 0,7 | | 397 | | 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 |
| Сыр порционный | 12 | 2,2 | 2,9 | 0,0 | 38,0 | 0,0 | | 7 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 409 |  |  |  | 473 |  | |  | |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| Напиток витаминизированный | 88 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 34,3 | 8,8 | |  | |  |
| яблоко | 65 | 0,3 | 0,3 | 6,9 | 32 | 7,0 | |  | |  |
| Итого за прием пищи: | 153 |  |  |  | 66,3 |  | |  | |  |
| **Обед** | | | | | | | |
| Салат из моркови | 40 | 0,3 | 0,5 | 1,6 | 44,8 | 1,0 | | 41 | | 2012 |
| Свекольникс курицей | 200 | 3,9 | 4,6 | 8,0 | 148,1 | 5,6 | | 62 | | 2012 |
| Суфле из печени | 70 | 2,5 | 3,5 | 16,4 | 176,7 | 0,7 | | 242 | | 2008 |
| Картофель запеченный в молоке | 110 | 3,0 | 5,3 | 19,1 | 129,1 | 8,0 | | 126 | | 2012 |
| Компот из с/фр | 180 | 0,0 | 0,0 | 4,9 | 23,4 | 0,0 | | 376 | | 2012 |
| Хлеб ржаной | 35 | 1,9 | 0,2 | 11,9 | 71,4 |  | |  | |  |
| Итого за прием пищи: | 635 |  |  |  | 593,5 |  | |  | |  |
| **Полдник** | | | | | | | |
| Пирог сладкий | 80 | 2,5 | 4,0 | 10,0 | 242,7 | 0,2 | | 447 | | 2012 |
| Хлеб пшеничный | 28 | 1,6 | 0,6 | 10,0 | 72,5 | 0,0 | |  | |  |
| Сок | 180 | 0,0 | 0,0 | 4,9 | 29,7 | 6,8 | | 399 | | 2012 |
|  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |
| Итого за прием пищи: | 343 |  |  |  | 344,9 |  | |  | |  |
| ИТОГО за день | | 41,6 | 45,8 | 198,9 | 1477,7 |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |

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

МЕНЮ САД \_\_\_\_11.08.22\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_