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 пшенно-рисовая молочная с маслом | 180/3,5 | 9.2 | 9.5 | 31.1 | 236,8 | 0,7 | | 168 | | 2012 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 4,6 | 4,3 | 14,2 | 104,4 | 0,7 | | 397 | | 2012 |
| Хлеб пшеничный | 28 | 2.1 | 1.3 | 14 | 72,5 | 0,0 | |  | |  |
| Масло сливочное порционное | 6 | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 44,8 | 0,0 | | 6 | | 2012 |
|  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |
| Итого за завтрак | 398 | 14.9 | 19.2 | 63.3 | 458,5 |  | |  | |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| Напиток витаминизированный, | 88 |  | 0,0 | 17,7 | 34.3 | 8.8 | |  | |  |
| вафля | 18 | 0.3 | 0.3 | 10.9 | 62. | 0,0 | |  | |  |
| **Итого за прием пищи:** | 106 |  |  | 28.6 | 96.3 |  | |  | |  |
| **Обед** | | | | | | | |
| Салат из капусты со свежим огурцом | 40 | 0,3 | 0,5 | 1,6 | 24,8 | 1,0 | | 33 | | 2012 |
| Суп картофельный с фасолью с курицей | 200 | 6.3 | 5.4 | 18.6 | 146,9 | 5,6 | | 81 | | 2012 |
| Тефтели мясные запеченные в молочном соусе | 70 | 11.0 | 10.3 | 10.5 | 224,3 | 0,5 | | 286 | | 2012 |
| Овощное рагу | 110 | 2.8 | 3.2 | 12.8 | 134 | 0,0 | | 128 | | 2012 |
| Компот их 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 | 0,0 | |  | |  |
| ИТОГО за обед | 635 | 22.3 | 19.6 | 60.3 | 624,8 |  | |  | |  |
| **Полдник** | | | | | | | |
|  | 100/30 | 2,0 | 5,9 | 24.8 | 164,2 | 9.0 | | 158 | | 2012 |
| Хлеб пшеничный | 28 | 2,2 | 1,1 | 13,7 | 72,5 | 0.0 | |  | |  |
| Чай с сахаром | 180 | 0,6 | 0,0 | 5,2 | 29,7 |  | | 392 | | 2012 |
| яблоко |  |  |  |  |  |  | |  | |  |
| ИТОГО за полдник | 338 | 4.8 | 7.0 | 43.7 | 266,4 |  | |  | |  |
| ИТОГО за день | | 42.3 | 45.1 | 195.9 | 1446,6 |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |

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

МЕНЮ САД \_\_\_\_\_\_12.08.22\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_