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 пшенная молочная с маслом | 180/3,5 | 6,7 | 8,9 | 24,6 | 232,8 | 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 коровье сливочное порционное | 6 | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 44,8 | 0,0 | | 6 | | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | 397 |  |  |  | 454,5 |  | |  | |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| Сок | 80 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 47,5 | 9,5 | |  | |  |
| Вафля | 22 | 2,5 | 4,0 | 30,2 | 62 | 0,0 | |  | |  |
| **Итого за прием пищи:** | 102 |  |  |  | 76 |  | |  | |  |
| **Обед** | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 30 | 0,6 | 0,9 | 3,2 | 37,2 | 1,0 | | 40 | | 2012 |
| Суп картофельный с курицей | 200 | 3,9 | 4,6 | 8,0 | 128,8 | 5,6 | | 83 | | 2012 |
| Биточки мясные запеченные в молоч.соусе | 70 | 16.9 | 3.2 | 14.3 | 214,9 | 0,5 | | 282 | | 2012 |
| Рожки отварные | 110 | 2,5 | 3,5 | 16,4 | 114,6 | 0,0 | | 132 | | 2012 |
| Компот из с/фр | 180 | 0,0 | 0,0 | 4,9 | 23,4 | 0,0 | | 376 | | 2012 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,4 | 0,4 | 14,8 | 71,4 | 0,0 | |  | |  |
| ИТОГО за обед | 625 |  |  |  | 567,3 |  | |  | |  |
| **Полдник** | | | | | | | |
| Запеканка из печени с рисом рисовое с печенью | 110 | 7.8 | 6.0 | 40.4 | 218,1 | 0,2 | | 297 | | 2012 |
| Чай с сахаром | 180 | 0.2 | 0.0 | 5.2 | 29,7 | 0,0 | | 392 | | 2012 |
| Хлеб пшеничный | 28 | 1,6 | 0,6 | 10,0 | 72,5 |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |
| ИТОГО за полдник | 318 |  |  |  | 320,3 |  | |  | |  |
| ИТОГО за день | | 41.6 | 45.7 | 197.7 | 1418,6 |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |

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

МЕНЮ САД \_\_\_\_\_01.09.22\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_