УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детского сада «Родничок»

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 225 | 0,6 | | 93 | | 2008 |
| 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 | 0,1 | 44,8 | 0,0 | | 6 | | 2012 |
|  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |
| **Итого за прием пищи:** | 397 | 14,4 | 20,8 | 45,8 | 490,4 |  | |  | |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| Сок | 80 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 47,5 | 9,5 | |  | |  |
| печенье | 25 | 2,5 | 4,0 | 30,2 | 68 | 0,0 | |  | |  |
| **Итого за прием пищи:** | 102 | 2,6 | 4,0 | 30,4 | 109,5 |  | |  | |  |
| **Обед** | | | | | | | |
| Салат из моркови с яблоком | 30 | 0,6 | 0,9 | 3,2 | 37,2 | 1,0 | | 40 | | 2012 |
| Рассольник с курицей | 200/8 | 3,9 | 4,6 | 8,0 | 180,3 | 5,6 | | 89 | | 2008 |
| Ленивые голубцы с мясом | 180 | 16.9 | 3.2 | 14.3 | 237,2 | 0,5 | | 298 | | 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 | |  | |  |
|  |  | 23,8 | 9,1 | 45,2 |  |  | |  | |  |
| **Итого за прием пищи:** ИТОГО за обед | 633 |  |  |  | 549,5 |  | |  | |  |
| **Полдник** | | | | | | | |
| Морковные котлеты с киселем | 100/25 | 7.8 | 6.0 | 40.4 | 218,1 | 0,2 | | 237 | | 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 |  |  |  |  |  |  | |  | |  |
| **Итого за прием пищи:** ИТОГО за полдник | 332 | 9,6 | 8,6 | 55,6 | 320,3 |  | |  | |  |
| ИТОГО за день | |  |  |  | 1469,7 |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |

МЕНЮ САД \_\_\_\_08.08.22\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_