УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детского сада «Родничок»

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества | Энергети-ческаяценность,ккал | Витамин | №рецеп-туры | Сборникрецептур |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_