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 манная молочная с маслом | 180/3,5 | 11,6 | 15,4 | 27,8 | 234,2 | 0,6 | | 235 | | 2012 |
| Какао с молоком | 180 | 4,8 | 5,1 | 16,2 | 103,4 | 0,7 | | 397 | | 2012 |
| Хлеб пшеничный | 28 | 1,5 | 1,2 1111,2 | 17.0 | 72,5 | 0,0 | |  | |  |
| Масло сливочное порционное | 6 | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 44,8 | 0,0 | | 6 | | 2012 |
|  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |
| Итого за прием пищи: | 394 | 17.9 | 24.5 | 61.2 | 494,9 |  | |  | |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| Напиток витаминизированный | 100 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 5,6 | 9,5 | |  | |  |
| яблоко | 65 | 0,3 | 0,3 | 6,9 | 32 | 7,0 | |  | |  |
| Итого за прием пищи: | 165 | 0,4 | 0,3 | 7.3 | 37,6 |  | |  | |  |
| **Обед** | | | | | | | |
| Салат из капусты с морковью | 25 | 0,2 | 0,5 | 0,5 | 9,0 | 1,5 | | 13 | | 2012 |
| Суп вермишелевый с курицей | 200 | 8,9 | 6,6 | 10,0 | 196,7 | 5,6 | | 66 | | 2012 |
| Рисовая запеканка с провернутым мясом | 180 | 8,5 | 7,5 | 21,4 | 292,8 | 0,0 | | 188 | | 2012 |
| Компот из с/фр | 180 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 23,4 | 0,0 | | 376 | | 2012 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,4 | 0,3 | 14,9 | 71,4 | 0,0 | |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |
| Итого за прием пищи: | 620 | 20,0 | 14,9 | 56,7 | 591,3 |  | |  | |  |
| **Полдник** | | | | | | | |
| Свёкла отварная, печенье | 50/45 | 4,5 | 5,0 | 40,0 | 225,2 | 0,2 | | 137 | | 2012 |
| Хлеб пшеничный | 28 | 2,6 | 0,6 | 17,0 | 72,5 | 0,0 | |  | |  |
| Сок | 180 | 0,0 | 0,0 | 27,9 | 29,7 |  | | 399 | | 2012 |
|  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |
| Итого за прием пищи: | 260 | 7,1 | 5,6 | 62,9 | 287,4 |  | |  | |  |
| ИТОГО за день | | 45,4 | 45,3 | 190,1 | **1411,2** |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |

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

МЕНЮ САД \_\_\_\_09.08.22\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_