

УТВЕРЖДАЮ
МБДОу _____ (Панова Т.В.)
03.07.2025

Углеводы, г	Энц, ккал
Ясли	Сад

Исполнитель: Медсестра Глушкова (Тимоновская В.Д.)

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн.ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша пшенная молочная	180	200	6,08	6,76	9,38	10,42	23,27	25,86	202,5	224,9	
Какао с молоком	150	200	4,88	6,5	4,86	6,48	18,77	25,02	139,5	186	
Булка с маслом	30	0	2,25	0	0,87	0	15,42	0	78,58	0	
Каша пшенная с сахаром	0	103	0	0	0	0	0	0	0	0	
Булка с маслом	0	40	0	3	0	1,16	0	20,56	0	104,8	
Чай с сахаром	0	200	0	11,98	0	3,04	0	12,98	0	49,22	
Итого за завтрак 1	360	743	13,21	28,24	15,11	21,1	57,46	84,42	420,5	564,9	
Завтрак 2											
Сок	100	100	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого за завтрак 2	100	100	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед											
Суп вермишелевый с курицей без картофеля	180	200	0	0	0	0	0	0	0	0	
Тефтели куриные с рисом в томатном соусе	80	100	0	0	0	0	0	0	0	0	
Куры потрошенные	0	80	0	14,01	0	15,38	0	7,54	0	232	
Свежие огурцы	30	0	0,59	0	0	0	1,48	0	6,24	0	
Компот из свежих яблок	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Свежие огурцы	0	35	0	0,69	0	0	0	1,73	0	7,28	
Компот из свежих яблок	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Хлеб ржаной	40	0	3,08	0	0,56	0	15,08	0	80,4	0	
Хлеб ржаной	0	45	0	3,46	0	0,63	0	16,97	0	90,45	
Итого за обед	480	660	3,67	18,17	0,56	16,01	16,56	26,23	86,64	329,7	
Полдник											
Кефир	125	125	6,93	6,93	8,67	8,67	11,13	11,13	153,5	153,5	
Булка с повидлом	50	50	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Чай с сахаром	0	200	0	11,98	0	3,04	0	12,98	0	49,22	
Итого за полдник	175	375	6,93	18,91	8,67	11,71	11,13	24,11	153,5	202,7	
Ужин 1											
Суфле с рыбой	130	130	0	0	0	0	0	0	0	0	
Свежий помидор	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Тушеный картофель	0	160	0	3,94	0	5,68	0	19,9	0	145,9	
Свежий помидор	0	35	0	0	0	0	0	0	0	0	
Чай с сахаром	200	0	11,98	0	3,04	0	12,98	0	49,22	0	
Булка	30	0	2,24	0	0,87	0	15,41	0	78,57	0	
Чай с сахаром	0	200	0	11,98	0	3,04	0	12,98	0	49,22	
Булка	0	30	0	2,24	0	0,87	0	15,41	0	78,57	
Итого за ужин 1	390	555	14,22	18,16	3,91	9,59	28,39	48,29	127,8	273,7	
Итого день	1505	2433	38,04	83,48	28,24	58,41	113,6	183,1	788,4	1371	