

Заведующий МБДОУ _____ (Панова Т.В.)

УТВЕРЖДАЮ
Медико-участковый
18.04.2025
Обучающее учреждение детский сад № 57 «Центр
Медицинского

Наименование блюда		Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/Ц, ккал		№ рецептуры
		Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	
Завтрак 1												
Яйцо вареное		40	40	0	0	0	0	0	0	0	0	
Икра кабачковая (овощ.консервы порция)		50	60	0	0	0	0	0	0	0	0	
Кофейный напиток с молоком		180	200	4,12	4,58	4,54	5,04	19,33	21,48	130,68	145,2	
Булка с маслом		35	0	2,62	0	1,01	0	17,99	0	91,69	0	
Чай с сахаром		0	200	0	11,98	0	3,04	0	12,98	0	49,22	
Булка с маслом		0	40	0	3	0	1,16	0	20,56	0	104,79	
Итого за завтрак 1		305	540	6,75	19,56	5,55	9,24	37,32	55,02	222,37	299,21	
Завтрак 2												
Сок		180	200	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого за завтрак 2		180	200	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед												
Суп гречневый на м/кб		180	200	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ленивые голубцы с мясом, с рисом		140	180	9,36	12,04	10,32	13,27	15,15	19,48	191,31	245,96	
Компот из свежих яблок		180	200	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Хлеб ржаной		40	45	3,08	3,46	0,56	0,63	15,08	16,97	80,4	90,45	
Итого за обед		540	625	12,44	15,5	10,88	13,9	30,23	36,44	271,71	336,41	
Полдник												
Кефир		115	125	6,38	6,93	7,97	8,67	10,24	11,13	141,18	153,45	
Булка		35	35	2,61	2,61	1,02	1,02	17,98	17,98	91,66	91,66	
Чай с сахаром		0	200	0	11,98	0	3,04	0	12,98	0	49,22	
Итого за полдник		150	360	8,99	21,52	8,99	12,72	28,22	42,09	232,84	294,34	
Ужин 1												
Вареники ленивые с маслом		90	100	13,54	15,04	10,19	11,32	11,18	12,42	194,03	215,59	
Соус сметанный сладкий		35	40	1,28	1,46	1,93	2,2	2,77	3,17	46,77	53,45	
Какао с молоком		150	180	4,88	5,85	4,86	5,83	18,77	22,52	139,5	167,4	
Каша гречневая с маслом и сахаром		0	110	0	5,75	0	3,88	0	28,99	0	173,81	
Печенье		30	0	2,11	0	0	0	33,3	0	122,85	0	
Чай с сахаром		0	200	0	11,98	0	3,04	0	12,98	0	49,22	
Вафли		0	30	0	1,2	0	8,89	0	18,26	0	155,01	
Итого за ужин 1		305	660	21,8	41,28	16,97	35,17	66,02	98,33	503,15	814,48	
Итого день		1480	2385	49,98	97,86	42,39	71,03	161,79	231,88	1230,1	1744,4	

Исполнитель: Медсестра В.И.И. (Тимоновская В.Д.)