

Утверждено
Заведующий МБДОУ №4
Е.А. Серкина Е.А.

22 октября
2021г.

Наименование блюда	выход		пищевые вещества, г						энергетическая ценность, ккал	
	ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Пудинг творожный запеченный с соусом молочным сладким	133/25	180/33	22,26	29,89	8,75	11,73	39,57	53,02	325,97	436,77
Морковь, тушеная с яблоками	50	50	0,6	0,6	1,49	1,49	5,06	5,06	36,05	36,05
Бутерброд со слив. маслом	20/5	20/5	1,4	1,4	5,24	5,24	9,16	9,16	86,95	86,95
Кофейный напиток с молоком	180	180	2,82	2,82	2,41	2,41	14,36	14,36	91	91
итого завтрак			27,08	34,71	17,89	20,87	68,15	81,6	539,97	650,77
2-й завтрак										
Сок фруктовый	140	140	0	0	0	0	14,14	14,14	64,4	64,4
Обед										
Свекольник	150	200	1,15	1,53	3,8	5,07	6,03	8,04	62,5	83,3
Картофельная запеканка с мясом	100	120	12,77	16,37	12,39	15,88	9,2	11,8	200,37	256,89
Салат из кваш. капусты с луком	40	60	0,64	0,96	4	6	1,43	2,14	44,24	66,36
Компот из яблок	150	180	5,82	6,99	5,82	6,99	13,4	16,09	52,04	62,5
Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,48	0,6	18,32	22,9	84	105
итого обед			23,18	29,35	26,49	34,54	48,38	60,97	443,15	574,05
Полдник										
Макаронник с печенью	120	160	13,65	17,93	8,75	11,73	25,04	33,34	234	311
Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63
Икра кабачковая (т/о)	40	60	0,76	1,14	4,83	7,25	2,97	4,45	47,6	71,4
Хлеб пшеничный	20	20	1,4	1,4	0,24	0,24	9,46	9,46	42	42
Чай с повидлом	180	180	0	0	0	0	6,71	6,71	26,84	26,84
итого полдник			14,41	19,07	13,58	18,98	34,72	44,5	308,44	409,24
Ужин										
Кефир	150	180	4,5	5,4	3,75	4,5	6	7,2	76	91,2
Хлеб пшеничный	20	20	1,4	1,4	0,24	0,24	9,16	9,16	42	42
Яблоко	50	50	0,2	0,2	0,2	0,2	4,9	4,9	23,5	23,5
Итого ужин			6,1	7	4,19	4,94	20,06	21,26	141,5	156,7
Итого за день			70,77	90,13	62,15	79,33	185,45	222,47	1497,46	1855,16