


25 октября 2021г.


 Утверждено
 Заключительная МБДОУ № 164
 Хринова Е.А.

Наименование блюда	выход		пищевые вещества, г						энергетическая ценность, ккал	
	если	сид	белки		жиры		углеводы		если	сид
			если	сид	если	сид	если	сид		
Суп молочный с манной крупой если	150		3,71	0	4,54	0	13,96	0	111,41	0
Запеканка манная с грушами сид		200	0	9,2	0	7,06	0	54,37	0	318
Бутерброд со сливочным маслом	20/5	20/5	1,4	1,4	5,24	5,24	9,16	9,16	86,95	86,95
Какао с молоком	180	180	2,84	2,84	3,24	3,24	15,57	15,57	106,9	106,9
Хлеб пшеничный	10	20	0,7	1,4	0,12	0,24	4,73	9,46	21	42
итого завтрак			8,65	14,84	13,14	15,78	43,42	88,56	326,26	553,85
2-й завтрак										
Сок фруктовый	120	120	0,48	0,48	0	0	12,12	12,12	55,2	55,2
Обед										
Суп картофельный с пшеном	150	200	1,3	1,75	1,7	2,27	8,58	11,44	54,95	73,27
Курниа в соусе с томатом	93	93	26,13	26,13	31,52	31,52	4,12	4,12	404,73	404,73
Макаронные изд. отвар со слив. маслом	100/3	100/3	3,87	3,87	2,71	2,71	20,79	20,79	123,26	123,26
Огурец соевый	40	60	0,32	0,48	0	0	0,68	1,02	5,2	7,8
Компот из яблок	150	180	3,82	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			36,37	38,83	39,52	41,38	45,1	55,57	600,92	653,3
Полдник										
Запеканка из печени с рисом	80	80	10,58	10,58	4	4	10,86	10,86	118,95	118,95
Ябло-пшеничное	20	20	10,16	10,16	2,3	2,3	0,14	0,14	31,5	31,5
Капуста тушеная	120	150	2,48	3,1	3,88	34,86	11,31	14,14	90,12	112,65
Хлеб пшеничный	20	20	1,4	1,4	0,24	0,24	9,46	9,46	42	42
Печенье	20	30	1,3	2,25	1,96	2,94	4,41	6,61	83,4	125,1
Чай с повидлом	150/10	180/11	0	0	0	0	6,1	6,71	24,4	26,84
итого полдник			1926,58	20,74	6,3	6,3	17,1	17,71	174,85	177,29
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	20,66	21,26	141,5	156,7
Итого за день			1078,18	81,89	63,15	68,4	137,8	195,22	1298,73	1596,34