

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ № 164  
Яркина Е.А.

26 октября 2021г.

Наименование блюд	выход		пищевые вещества, г						энергетическая ценность, ккал	
	ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Рыба, тушёная в томате с	120	140	12,43	14,52	6,87	8,03	6,41	7,51	137,2	160,29
Каша гречневая со сл.	108/6	128/6	3,73	3,81	5,05	5,18	20,3	24,04	133,1	182,97
Помидор солёный	40	60	0,32	0,48	0	0	0,68	1,02	5,2	7,8
Бутерброд с сыром	20/7	20/11	3,02	4,05	2,31	3,48	9,16	9,16	25,48	40,04
Чай с повидлом	150/1	180/11	0	0	0	0	6,1	6,71	24,4	26,84
Хлеб пшеничный	20	20	1,4	1,4	0,24	0,24	9,46	9,46	42	42
<b>итого завтрак</b>			<b>17,17</b>	<b>20,45</b>	<b>9,42</b>	<b>11,75</b>	<b>31,81</b>	<b>33,86</b>	<b>234,3</b>	<b>276,97</b>
<b>2-й завтрак</b>										
Сок фруктовый	130	130	0,52	0,52	0	0	13,13	13,13	59,8	59,8
<b>Обед</b>										
Щи из квашеной капусты	150	200	0,82	1,09	3,76	5,01	5,55	7,4	59,52	79,36
Жаркое по домашнему	150	150	16,88	16,88	13,62	13,62	19,29	19,29	267,7	267,69
Огурец солёный	40	60	0,32	0,48	0	0	0,68	1,02	5,2	7,8
Компот из сухофрукты	150	180	0,42	0,5	0	0	20,9	25,13	85,13	102,51
Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,48	0,6	18,32	22,9	84	105
<b>итого обед</b>			<b>21,24</b>	<b>22,45</b>	<b>17,86</b>	<b>19,23</b>	<b>64,74</b>	<b>75,74</b>	<b>501,5</b>	<b>562,36</b>
<b>Полдник</b>										
Суп молочный с рисовой	150	200	3,62	4,82	3,8	5,08	12,62	16,83	99,3	132,4
Ватрушка с творожным	75	75	8,38	8,38	2,31	2,31	26,39	26,39	159,7	159,73
Молоко кипячёное	180	180	3,77	3,77	4,31	4,31	6,81	6,81	90,09	90,09
<b>итого полдник</b>			<b>15,77</b>	<b>16,97</b>	<b>10,42</b>	<b>11,7</b>	<b>45,82</b>	<b>50,03</b>	<b>349,1</b>	<b>382,22</b>
<b>Ужин</b>										
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
<b>Итого ужин</b>			<b>6,1</b>	<b>7</b>	<b>4,19</b>	<b>4,94</b>	<b>20,06</b>	<b>21,26</b>	<b>141,5</b>	<b>156,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60,8</b>	<b>67,39</b>	<b>41,89</b>	<b>47,62</b>	<b>175,6</b>	<b>194,02</b>	<b>1286</b>	<b>1438,1</b>