

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ № 164  
Яркина Е.А.

27 октября 2021г.

Наименование блюд	выход		пищевые вещества,г						энергетическая ценность, ккал	
	ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Омлет натуральный	130	130	11,64	11,64	18,06	18,06	3,05	3,05	221,3	221,3
Икра свекольная	100	100	2,34	2,34	4,6	4,6	12,3	12,3	100,1	100,1
Бутерброд со слив. маслом	20/5	20/5	1,4	1,4	5,24	5,24	9,16	9,16	86,95	86,95
Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	8,98	10,8	30	40,5
Хлеб пшеничный	20	20	1,4	1,4	0,24	0,24	9,46	9,46	42	42
<b>итого завтрак</b>			<b>16,78</b>	<b>16,78</b>	<b>28,14</b>	<b>28,14</b>	<b>43</b>	<b>44,8</b>	<b>480,4</b>	<b>490,9</b>
<b>2-й завтрак</b>										
Банан	100	100	1,25	1,25	0,5	0,5	21	21	96	96
<b>Обед</b>										
Суп картофельный с бобовыми	150	200	1,4	1,87	2,33	3,11	8,17	10,9	59,27	79,03
Котлеты ( из говядины)	60	70	10,04	10,7	10,7	11,7	5,3	5,7	161,6	176,8
Картофельное пюре	130	150	2,77	3,2	5,25	6,06	20,2	23,3	139,6	161,1
Салат из кваш.капусты с яблоками	40	60	0,43	0,64	4	6	2,05	3,07	46,43	69,65
Компот из яблок	150	180	5,82	6,99	5,82	6,99	13,4	16,1	52,04	62,5
Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,48	0,6	18,3	22,9	84	105
<b>итого обед</b>			<b>13,22</b>	<b>16,2</b>	<b>17,88</b>	<b>22,76</b>	<b>62,1</b>	<b>76,3</b>	<b>381,3</b>	<b>477,3</b>
<b>Полдник</b>										
Вареники ленивые с соусом сметан.	154/25	154/25	25,84	25,84	13,47	13,47	27,2	27,2	333,6	333,6
Пюре морковное	75	75	1,39	1,39	3,36	3,36	6,43	6,43	61,5	61,5
Пряник	15	40	0,89	2,36	0,71	1,88	11,3	30	54,9	146,4
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>31</b>	<b>31</b>	<b>21,14</b>	<b>21,14</b>	<b>40,5</b>	<b>40,5</b>	<b>485,1</b>	<b>485,1</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>20,1</b>	<b>21,3</b>	<b>141,5</b>	<b>156,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>68,35</b>	<b>72,23</b>	<b>71,85</b>	<b>77,48</b>	<b>187</b>	<b>204</b>	<b>1584</b>	<b>1706</b>