

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ № 164  
Яркина Е.А.

28 октября 2021г.

Наименование блюд	выход		пищевые вещества,г						энергетическая ценность,	
	ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Рыба, запечённая с картофелем	240	240	18,96	18,96	15,3	15,3	23,48	23,48	309	309
Салат из солён.огурцов с луком	40	60	0,34	0,51	2,04	3,06	1,04	1,56	23,92	35,88
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	180/1	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>23,72</b>	<b>24,92</b>	<b>19,89</b>	<b>22,1</b>	<b>49,24</b>	<b>50,37</b>	<b>424,8</b>	<b>453,8</b>
<b>2-й завтрак</b>										
Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
<b>Обед</b>										
Свекольник	150	200	1,15	1,53	3,8	5,07	6,03	8,04	62,5	83,33
Кнели говяжьи с рисом	60	70	11,53	13,49	14,69	17,5	9,9	11,58	220,3	257,7
Каша пшеничная вязкая со сл.мас	110/2	130/2	2,48	2,93	1,88	1,96	16,56	19,57	79,46	91,5
Помидор солёный	40	60	0,91	1,36	0	0	1,6	2,4	10,13	15,2
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
<b>итого обед</b>			<b>13,16</b>	<b>16,31</b>	<b>11,98</b>	<b>14,6</b>	<b>55,91</b>	<b>69</b>	<b>288,1</b>	<b>357,5</b>
<b>Полдник</b>										
Суп молочный с пшеном	150	200	4,35	5,8	4,11	5,48	13,93	18,57	110,1	146,8
Домашняя булочка	90	90	9,03	9,03	9,21	9,21	57,72	57,72	335,1	335,1
Кофейный напиток с молоком	180	180	2,85	2,85	2,41	2,41	14,36	14,36	91	91
<b>итого полдник</b>			<b>16,23</b>	<b>17,68</b>	<b>15,73</b>	<b>17,1</b>	<b>86,01</b>	<b>90,65</b>	<b>536,2</b>	<b>572,9</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>59,61</b>	<b>66,31</b>	<b>52,19</b>	<b>59,1</b>	<b>221</b>	<b>241,1</b>	<b>1438</b>	<b>1588</b>