

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 164
Яркина Е.А.

29 октября 2021г.

Наименование блюд	выход		пищевые вещества, г						энергетическая ценность, ккал	
	ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Запеканка из творога с морковью с соусом молочным	139/25	185/33	16,79	22,44	15,61	20,82	37,11	49,78	355,87	474,5
Макаронны отварные со сл.маслом д/с		90/2	0	3,43	0	2,64	0	16,48	0	103,42
Бутерброд со сл.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	3,15	3,15	2,72	2,72	12,96	12,96	107	107
Яблоко печёное	50	50	0,2	0,2	0,2	0,2	4,9	4,9	23,35	23,35
итого завтрак			18,39	27,47	21,05	28,9	51,17	80,32	466,17	688,22
2-й завтрак										
Сок фруктовый	130	130	0,52	0,52	0	0	13,13	13,13	59,8	59,8
Обед										
Рассольник Ленинградский	150	200	3,01	4,01	6,78	9,04	19,42	25,89	89,76	119,68
Голубцы ленивые	160	160	14,12	14,12	9,04	9,04	20,26	20,26	219	219
Зелёный горошек конс. отвар	40	60	1,25	1,88	1,32	1,97	2,8	4,19	31,15	46,73
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			27	30,5	23,44	27,64	74,2	89,33	475,95	552,91
Полдник										
Печень говяжья по строгановск	65	65	14,39	14,39	17,87	17,87	4,24	4,24	228,49	228,49
Каша пшеничная вязкая со сл.маслом	110/2	130/2	2,48	2,93	1,88	1,96	16,56	19,57	79,46	91,5
Помидор солёный	40	60	0,32	0,48	0	0	0,68	1,02	5,2	7,8
Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63
Хлеб пшеничный	20	20	1,4	1,4	0,24	0,24	9,46	9,46	42	42
Чай с сахаром	180	180	2,85	2,85	2,41	2,41	14,36	14,36	91	91
итого полдник			5,65	6,26	4,29	4,37	31,6	34,95	175,66	190,3
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			57,66	71,75	52,97	65,85	190,2	239	1319,1	1647,9