

Заведующий МКДОУ «Пальминский детский сад»

УТВЕРЖДАЮ:

Н.В.Лавринова

«01» декабря 2022 год

| Прием пищи           | Наименование блюда                            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины | №<br>рецептуры |
|----------------------|-----------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|-----------------------------------|----------|----------------|
|                      |                                               |                | Б                | Ж     | У      |                                   |          |                |
| ЧЕТВЕРГ              |                                               |                |                  |       |        |                                   |          |                |
| ДЕНЬ 4               |                                               | 200            | 3,4              | 3,7   | 12,0   | 95,0                              | 0,42     | 21/2           |
| Завтрак:             | Суп молочный с лапшой                         | 40/5/10        | 5,3              | 6,9   | 15,1   | 141,0                             | 0,07     | 4/13           |
|                      | Хлеб с маслом, сыром                          | 200            | 3,9              | 3,5   | 22,9   | 135,0                             | 0,52     | 14/10          |
|                      | Какао с молоком                               | 60             | 0,4              | 5,9   | 1,4    | 60,0                              | 5,47     | 14/1           |
| Комплексный<br>обед: | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 200            | 3,5              | 5,0   | 11,28  | 103,8                             | 15,53    | ½, 3/2         |
|                      | Борщ с фасолью и сметаной на говяжьем бульоне | 80             | 8,8              | 1,28  | 5,1    | 67,2                              | 0,41     | 9/7            |
|                      | Котлеты рыбные                                | 150            | 3,1              | 4,2   | 20,6   | 135,0                             | 10,74    | 3/3            |
|                      | Картофельное пюре                             | 50             | 0,58             | 0,023 | 2,1    | 37,2                              | 0,602    | 237            |
|                      | Соус томатный                                 | 200            | 0,2              | 0,1   | 16,7   | 65,0                              | 89,0     | 15/10          |
|                      | Напиток из шиповника                          | 20             | 1,58             | 0,2   | 9,66   | 46,76                             |          | Пр.1           |
|                      | Хлеб пшеничный                                | 40             | 2,64             | 0,48  | 13,36  | 68,32                             |          | Пр.1           |
|                      | Хлеб ржаной                                   |                |                  |       |        |                                   |          |                |
|                      |                                               |                |                  |       |        |                                   |          |                |
| Полдник:             | Омлет запеченный                              | 150            | 14,7             | 19,7  | 2,7    | 246                               | 0,45     | 2/6            |
|                      | Хлеб пшеничный                                | 20             | 1,58             | 0,2   | 9,66   | 46,76                             |          | Пр.1           |
|                      | Кисель из сухофруктов                         | 200            | 1,0              | 0,1   | 28,6   | 115,0                             | 50,32    | 9/10           |
|                      |                                               |                |                  |       |        |                                   |          |                |
| Итого за день        |                                               | 1625           | 50,68            | 51,28 | 171,16 | 1362,04                           | 173,53   |                |