

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ «Пальминский детский сад»

Н.В.Лавринова

«14» декабря 2022 год



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3		СРЕДА						
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206,0	0,42	11/4
	Хлеб с маслом, сыром	40/5/10	5,3	6,9	15,1	141,0	0,07	4/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
Комплексный обед:	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	4,9	4,6	16,2	127,8	12,48	1,2/17,2
	Рулет из мяса говядины с яйцом	80/5	12,0	14,3	3,9	192,0	0,0	29/8
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	3,8	32,4	188,0	0,0	43/3
	Соус томатный	50	0,58	0,023	2,1	37,2	0,602	237
	Компот из сухофруктов	200	0,5	--	18,3	72,0	50,16	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		Пр.1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32		Пр.1
Полдник:	Блины с повидлом	60/10	3,28	9,25	22,3	184,0	1,0	9/12
	Сок	200	0,10	0,2	20,2	84,0	4,0	Пр.1
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	89,0	20,0	Пр.1
Итого за день		1670	46,58	49,45	217,72	1525,08	89,25	