

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общественной организации



МБДОУ №

5 на *10 марта 2023*

для детей дошкольного возраста от 3х до 7 лет с 12-ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Запеканка рисовая с творогом (соус яблочный) 100/75	175	6,09	4,20	27,32	169,42
Какао с молоком	200	2,30	1,78	17,44	94,98
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
	410	12,07	12,58	51,39	365,05
ЗАВТРАК 2					
Плоды свежие (апельсины, яблоки бананы)	100	1,50	0,50	21,02	95,00
	100	1,50	0,50	21,02	95,00
ОБЕД					
Суп-лапша домашняя (курицей) 175/25	200	8,74	10,50	16,82	198,46
Запеканка картофельная с печеню (соус сметанный с томатом) 100/50	150	11,10	7,95	15,11	176,39
производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40
Кисель из сока плодово-ягодного+вит.С	200	0,06	0,06	22,20	89,48
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	670	25,00	24,57	78,79	640,13
ПОЛДНИК					
Крендель сахарный	70	3,04	4,98	27,60	167,44
Молоко кипяченое	180	5,80	4,99	9,59	108,00
	250	8,84	9,97	37,19	275,44
УЖИН					
Пудинг манный	180	1,98	5,58	36,36	203,40
Молоко сгущенное	50	2,60	3,25	22,75	130,65
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,02	43,60
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	470	7,82	9,15	89,81	471,65
	1900	55,23	56,77	278,20	1847,27

если дети дошкольного возраста от 3х до 7 лет с 12-ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Запеканка рисовая с творогом (соус яблочный) 80/60	140	4,07	2,56	15,62	101,79
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
Какао с молоком	180	2,07	1,60	15,70	85,48
	350	9,82	10,76	37,95	287,92
ЗАВТРАК 2					
Плоды свежие (апельсины, яблоки, бананы)	95	1,32	0,39	17,10	77,19*
	95	1,32	0,39	17,10	77,19
ОБЕД					
Суп-лапша домашняя (курицей) 130/20	150	6,55	7,88	12,61	148,85
Запеканка картофельная с печеню (соус сметанный с томатом) 90/40	130	9,09	6,16	10,00	131,84
Икра кабачковая (промышленного	40	0,76	3,56	3,08	47,60
Кисель из сока плодово-ягодного+вит.С	150	0,04	0,04	16,65	67,11
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	530	20,70	18,24	67,12	518,11
ПОЛДНИК					
Крендель сахарный	50	2,17	3,56	19,72	119,60
Молоко кипяченое	150	4,83	4,15	7,99	90,00
	200	7,00	7,71	27,71	209,60
Итого по меню	1170	38,84	37,10	149,88	1092,81