

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Полянский
детский сад «Родничок» общеразвивающего вида
А.А.Гребенкина

3 ДЕНЬ

27.03.2024г.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг-кая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,8	2,6	9,4	72,6
394	Чай с молоком	200	2,7	2,4	14,3	89
3	Бутерброд с маслом, с сыром	40/5/15	6,7	8,5	19,4	180
	<i>итого за завтрак</i>	460	12,2	13,4	43,1	341,6
Завтрак 2 401	Кисломолочные продукты (йогурт, кефир, ряженка, снежок)	120	5,22	4,5	7,6	92
Обед 58	Суп на мясном б-не, с манкой	200	9,5	11,03	63,5	391
115	Гренки из пшеничного хлеба	50	12,4	1,6	76,0	368
277	Гуляш из отварного мяса	80	2,0	16,3	5,2	25,0
314	Каша вязкая гречневая	130	3,1	3,3	13,7	97,0
	Помидор свежий	50	0,6	0,1	2,1	10,5
380	Компот из кураги и изюма	180	4,5	0,3	8,2	59,2
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	840	35,4	28,5	185,4	1037

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Плоды и ягоды свежие (апельсин, груша, яблоко, мандарин)	100	0,6	0,4	15,4	95
483	Булочка «Творожная»	50	6,5	3,03	24,8	153
40	Салат из моркови и яблок	60	8,6	5,2	7,8	81,9
397	Какао с молоком	200	3,2	3,2	15,8	107
	<i>итого за ужин</i>	440	15,7	8,5	51,3	314
Итог за 3 день		1850	55,1	59,3	278,4	1856