

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



1 ДЕНЬ 25.03.2024г.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 185	Каша молочная пшеничная	200	4,6	4,9	26,3	168
394	Чай с молоком	200	2,7	2,4	14,3	89
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	7,6	14,62	136
	<i>итого за завтрак</i>	440	9,8	14,9	55,2	393
Завтрак 2 401	Кисломолочные продукты (йогурт, кефир, ряженка, снежок)	100	5,22	4,5	7,6	92
Обед 82	Суп на кур.б-не, с макаронными изделиями	200	10,8	11,4	68,6	491
295	Рулет с луком и яйцом	80	9,6	7,8	7,4	138
321	Пюре картофельное	150	2,0	3,2	13,6	91,5
	Огурец соленый	50	0,5	2,8	3,5	43,7
376	Компот из сушеных фруктов	200	2,2	0,1	13,8	56,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	730	30,7	26,9	127,8	942,7

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Плоды и ягоды свежие (апельсин, груша, яблоко, мандарин)	100	0,6	0,4	15,4	95
314	Каша вязкая гречневая	200	3,1	3,3	13,7	97,0
117	Гренки с сыром	50/15	1,6	12,0	59,9	44,7
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,4	14,4	91
	<i>итого за ужин</i>	600	8,2	18,1	88	232,7
Итого за 1 день		1870	54,0	64,4	278,6	1760