

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



2 ДЕНЬ

26.03.2024г.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 185	Каша молочная геркулесовая	200	3,8	5,5	19,0	141
394	Чай с молоком	200	2,7	2,34	14,3	89
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	7,6	14,62	136
	<i>итого за завтрак</i>	440	9,0	15,4	47,9	366
Завтрак 2 399	Сок фруктовый (яблоко, персик, мультифруктовый)	150	0,8	-	1,9	7,9
Обед 81	Суп на мясном б-не, с бобовыми	200	2,2	2,1	6,5	66,9
304	Плов из птицы	180	21,5	19,7	35,7	426
53	Икра кабачковая	40	0,9	4,7	5,9	69,6
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>	690	30,1	26,6	78,6	706

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Плоды и ягоды свежие (апельсин, груша, яблоко, мандарин)	100	0,6	0,4	15,4	95
255	Котлеты рыбные запеченные	130	10,6	3,8	7,7	115
355	Соус сметанный с томатом	40	1,8	5,0	7,0	80,1
20	Салат из квашеной капусты	60	1,4	5,1	9,0	87,4
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	18,7	79
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	118
	Кондитерское изделие (вафли, пряник, зефир, пастила, печенье)	50	1,8	1,6	13,6	77,2
	<i>итого за ужин</i>	630	21	17,6	63,7	499,5
Итог за 2 день		1910	63,3	61,6	261,1	1769