

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



**4 ДЕНЬ**

**28.03.2024г.**

| №<br>рецептур                  | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |          | Энергетическая<br>ценность |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|----------|----------------------------|
|                                |                                                            |                 | белки                | жиры | углеводы |                            |
| <b><u>Завтрак 1</u></b><br>185 | Каша молочная рисовая                                      | 200             | 2,2                  | 3,9  | 22,5     | 134                        |
| 394                            | Чай с молоком                                              | 200             | 2,7                  | 2,4  | 14,3     | 89                         |
| 3                              | Бутерброд с маслом                                         | 40/10           | 6,7                  | 8,5  | 19,4     | 180                        |
|                                | <i>итого за завтрак</i>                                    | 440             | 11,6                 | 14,7 | 56,2     | 403                        |
| <b><u>Завтрак 2</u></b><br>401 | Кисломолочные продукты<br>(йогурт, кефир, ряженка, снежок) | 120             | 5,22                 | 4,5  | 7,6      | 92                         |
| <b><u>Обед</u></b><br>58       | Борщ с мясом                                               | 200             | 8,2                  | 2,0  | 5,6      | 43,9                       |
| 274                            | Мясо тушеное с овощами в соусе                             | 200             | 11,7                 | 16,6 | 15,02    | 296                        |
|                                | Огурец свежий                                              | 50              | 0,6                  | 0,07 | 2,1      | 10,5                       |
| 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>                                       | 700             | 26                   | 19,4 | 53,2     | 494                        |

**«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА**

|                 |                                                             |        |      |      |       |      |
|-----------------|-------------------------------------------------------------|--------|------|------|-------|------|
| 368             | Плоды и ягоды свежие<br>(апельсин, груша, яблоко, мандарин) | 100    | 0,6  | 0,4  | 15,4  | 69   |
| 231             | Сырники из творога                                          | 180/50 | 18,7 | 12,7 | 11,4  | 234  |
|                 | Сгущенное молоко                                            | 50     | 2,0  | 2,9  | 19,5  | 94   |
| 378             | Кисель из плодов и ягод свежих                              | 200    | 0,6  | 0,2  | 64,8  | 542  |
|                 | Хлеб пшеничный                                              | 50     | 4,0  | 0,5  | 24,1  | 118  |
|                 | <i>итого за ужин</i>                                        | 580    | 25,3 | 16,3 | 66,2  | 1008 |
| Итого за 4 день |                                                             | 1840   | 68,7 | 55,3 | 252,2 | 2066 |