

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ «ЦРР» – детский сад №12»
 В.П. Зозуля

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10 11.03.2022г.								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная кукурузная	180	5,17	5,96	16,44	201,87	0,81	43
	Бутерброд с маслом	30/5	2,36	7,49	14,70	136,13	0	1
	Яйцо отварное	20	2,1	1,9	0,10	24,8		
	Чай с сахаром	180			10,78	38,7		263
	Итого за прием пищи	330	7,56	8,45	37,82	401,5	0,81	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Сок яблочный	150	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	Итого за прием пищи	150	0,5	0,1	10,1	46	2,0	-
Обед для детей 3-7 лет	Салат «Солнышко»	60	0,78	1,45	1,5	54,5	9,45	17
	Суп с мясными фрикадельками	180	5,31	4,33	11,88	156,27	8,6	39
	Рожки с маслом	110	6,3	8,92	54,1	310,34		304
	Рыба тушеная в сметанном соусе	70	8,54	4,55	38,64	96,74	0,2	
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,01	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,6	16,7	89,5	0	123
	Итого за прием пищи	640	24,0	19,86	144,24	787,5	18,61	-
Усиленный полдник для детей 3-7 лет	Плюшка сладкая порционно	70	4,51	5,04	40,4	283,41	0,32	
	Кисель	180			16,2	54		233
Итого за прием пищи:		250	4,51	5,04	56,6	337,41	0,32	-
Итого за день			36,57	33,45	248,7	1235,4	21,74	-

Повар Бай-Болушекеев О.М.