


 ПРОВЕРЯЮЩИЙ: _____
 ЗАТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ «ЦРР – детский сад №12»
 В.П. Золуля

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 16.03.2022г.								
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная манная	150	4,93	7,46	20,1	166,03	0,67	34
	Бутерброд с повидлом	25/10	2,65	0,32	16,98	107,16		
	Кофейный напиток на молоке	150	0,97	0,97	10,5	68,2	0,6	253
	Итого за прием пищи	335	8,55	8,75	47,58	341,39	1,27	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Сок морковный с мякотью	90	0,5	0	13,7	56,0	0,03	
	Итого за прием пищи	90	0,5	0	13,7	56,0	0,03	-
Обед для детей 2-3 лет	Салат овощной РЫЖИК	40	3,97	4,21	10,08	92,24	1,12	27
	Борщ с курицей, сметаной	150	4,93	6,75	19,58	140,27	7,48	6
	Плов	150	23,60	10,90	33,80	216,0	0,50	178
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	Итого за прием пищи	530	35,5	22,35	94,67	587,61	9,4	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Винегрет	110	5,61	8,03	20,57	153,45	16,20	82
	Яйцо отварное	20	2,1	1,9	0,1	24,8	0	209
	Вафля	25	0,48	0,42	12,01	52,5		
	Хлеб	20	1,98	0,36	10,02	53,7	0	123
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	32,25	0	263
Итого за прием пищи:		315	10,17	10,71	51,68	316,7	16,20	-
Итого за день			54,72	41,81	207,63	1301,7	26,9	-

Повар 