

Дата: 02.07.2025

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад «Искра»
Л.М.Лосева

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным "Любимая"	200	5,40	5,20	23,80	163,00
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89
	Батон с маслом сливочным	30/10	2,13	6,63	12,75	119,00
	Итого за прием		11,60	15,37	54,13	400,89
10:00	Сок	145	0,44	0,29	23,64	98,80
	Итого за прием		0,44	0,29	23,64	98,80
Обед	Икра из отвар.свеклы и моркови с маслом раст.	120	2,80	5,60	14,60	120,12
	Суп с перловой крупой и сметаной	220	2,20	2,46	14,96	90,64
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	200	18,00	11,00	25,00	274,00
	Кисель из кураги	200	1,44	0,11	28,56	118,89
	Хлеб пшеничный	20	1,87	0,21	11,73	51,33
	Хлеб ржаной	25	1,73	0,28	9,88	42,00
	Итого за прием		28,04	19,66	104,72	696,98
Полдник	Запеканка из творога с печеньем "Творожный домик"	100	13,50	13,00	11,38	214,25
	Напиток из изюма	200	0,22	0,00	18,78	83,33
	Итого за прием		13,72	13	30,15	297,58
Ужин	Рыба " В омлете"	100	15,40	6,30	0,70	121,00
	Салат из консервированной кукурузы и раст. маслом	60	1,72	3,70	4,80	64,00
	Хлеб ржаной	25	1,73	0,28	9,88	42,00
	Хлеб пшеничный	25	2,33	0,27	14,67	64,17
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Напиток витаминный	50	0,20	0,00	5,25	22,00
	Итого за прием		21,90	10,96	55,29	398,17
Перед сном	Кисломолочный напиток Снежок	130	2,82	3,47	11,92	76,08
	Печенье	20	0,51	1,03	5,06	24,20
	Итого за прием		3,33	4,49	16,98	100,28
	Итого за день		79,03	63,78	284,91	1992,50