

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с №48
Осокина А.А.

Сезон: осенне- зимний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

20.11.2024	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С
		г	всего	всего			
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным "Дошкольная"	180	3.78	4.68	24.30	156.60	0.00
	Чай с молоком	180	2.70	2.30	14.30	89.00	0.03
	Батон	25	1.93	7.00	13.83	56.75	0.00
	Печенье	15	1.05	2.10	10.35	64.50	0.00
	Итого за прием		9.46	16.08	62.78	366.85	0.03
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	110	2.86	3.52	12.10	91.30	0.00
	Итого за прием		2.86	3.52	12.10	91.30	0.00
Обед	Салат из репчатого лука с растит. маслом "Витаминный"	50	6.67	3.33	6.25	46.67	4.6667
	Борщ с картофелем со сметаной	180	1.48	3.60	10.15	79.02	6.336
	Бефстроганов из отвар мяса говядины	80	20.70	16.60	4.40	229.00	0
	Макаронные изделия отварные	130	8.13	4.55	28.60	168.75	0
	Напиток из натурального сока	180	0.10	0.10	26.40	104.00	0.7
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.38	0.01
	Итого за прием		37.73	28.30	79.14	644.81	11.71
	Итого за прием		37.73	28.30	79.14	644.81	11.71
Уплотненный полдник	Суп молочный с рисом	180	4.32	4.59	15.12	118.80	0.828
	Хлеб пшеничный	10	0.66	0.07	4.67	22.35	0
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.38	0.01
	Сдоба обыкновенная	60	4.62	2.77	31.38	168.92	0
	Молоко кипячёное	110	3.35	2.98	5.54	62.33	1.50
	Компот из свежих яблок	180	0.10	0.10	21.50	86.00	1.54
	Напиток витаминный	50	0.20	0.00	5.25	22.00	4.5
	Фрукты (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10
	Итого за прием		14.30	11.03	96.61	541.78	18.38
	Итого за день		64.35	58.93	250.63	1644.75	30.13