

Подписано цифровой подписью:

Шевцова Елена Викторовна

Неделя: Первая День понедельник

Дата 14.10.2024

Утверждено: 2024.10.14 08:13:12 +0300
Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова

Сезон летне-осенний период возрастная категория 3- 7 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
168	Каша вязкая пшеничная	135	3.72	4.23	21.27	138.00
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.1	36.18
	Итого за завтрак:	355	6.63	4.67	47.74	260.18
	Обед:					
71	Овощи свежие	40	0.35	0.06	0.82	9.00
58	Борщ из свежей капусты	200	1.82	4.91	12.74	102.50
3/3	Картофельное пюре	130	2.67	3.66	17,89	117
282	Биточки из говядины	60	10.70	7.97	9.53	157.40
383	Кисель из сока	180	0.51	0.05	6.22	122.58
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10	36.18
-	Итого за обед:	650	18.9	17.07	63.68	590.66
	Полдник:					
458	Ватрушка с повидлом	75	0.54	8.07	26.19	212.00
394	Чай с молоком	180	2,67	2.34	14.31	89.00
	Итого за полдник:	255	3,21	10.41	40.50	301
	Итого за день:	1260	28.74	32.15	151.92	1151.84

Подписано цифровой
подписью: Шевцова Елена
Викторовна

ежедневное меню

Неделя: Первая День понеделник Дата 14.10.2024
Дата: 2024.10.14 08:13:54 +03'00'
Утверждено: Заведующий М.П.Ш.У Е.В. Шевцова
Сезон летне - осенний в возрасте от 1,5 до 3 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
168	Каша вязкая пшеничная	135	3.72	4.23	21.27	138.00
392	Чай с сахаром	160	0.04	0.01	6.99	28.00
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10	36.18
	Итого за завтрак:	335	6.61	4.66	44.74	248.18
	Обед:					
71	Овощи свежие	40	0.35	0.06	0.82	9.00
58	Борщ из свежей капусты	150	1.09	2.95	7.65	61.50
3/3	Картофельное пюре	130	2.67	3.66	17.89	117.00
282	Биточки из говядины	60	10.70	7.97	9.53	157.40
383	Кисель из сока	160.00	0.46	0.05	5.53	98.90
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10	36.18
	Итого за обед:	580	18.12	15.11	57.90	525.98
	Полдник:					
458	Ватрушка с повидлом	65	8.54	8.07	26.19	212.00
394	Чай с молоком	160	2.65	2.33	11.31	77.00
	Итого за полдник:	225	11.19	10.40	37.50	289
	Итого за день:	1140.00	35.92	30.17	140.14	1063.16