

Подписано цифровой
подписью: Шевцова Елена
Викторовна
утверждено

Заведующий Е.В. Шевцова

Дата: 2024.07.12 14:17:30 +03'00' Дата 12.07.2024
Неделя: Первая День пятница
Сезон летне - осенний возрастная категория 1.5 - 3 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
213	Яйцо отварное	1 шт	4.60	0.28	63.00	23.00
168	Каша вязкая пшеничная	135	3.72	4.23	21.27	138
395	Кофейный напиток с молоком	160	2.34	2.00	10.63	70.00
-	Хлеб пшеничный	20	4.52	0.18	9.38	46
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10	36.18
	Итого за завтрак:	336	13.51	6.93	111.38	313.18
	2 Завтрак:					
	Обед					
84	Суп картофельный с бобовыми	150	3.29	3.16	9.79	80.85
261	Тефтели рыбные запеченные в соусе	60\30	8.54	4.36	3	85.5
3\3	картофельное пюре	130	2.67	3.66	17.89	117.00
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
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.1	36.18
	Итого за обед:	610	17.124	22.03	49.45	377.45
	Полдник:					
466	Булочка с повидлом	50	0.19	0.12	1.31	7.50
394	Чай с молоком	160	4.35	3.75	6.30	67
	Итого за полдник:	210	4.54	3.87	7.61	74,5
	Итого за день:	1158	35.17	32.83	168.44	765.13

Подписано цифровой подписью:

Шевцова Елена Викторовна

Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова

Дата: 2024.07.12 14:15:08 +03'00'

12.07.2024.

Сезон летне - осенний возрастная категория 3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ,
	Завтрак					
213	Яйцо отварное	1 шт	4.60	0.28	63.00	23.00
168	Каша вязкая пшеничная	135	3.72	4.23	21.27	138
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10	36.18
	Итого за завтрак:	395	14.02	7.34	115.11	334.18
	2 Завтрак:					
	Обед:					
81	Суп картофельный с бобовыми	200	5.49	5.27	16.32	134.75
261	Тефтели рыбные запеченные в соусе	80\30	11.39	5.82	4,0	114
3\3	Картофельное пюре	130	2.67	3.66	17.89	117.00
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10	36.18
	Итого за обед:	660	22.46	15.19	64.68	487.93
	Полдник:					
466	Булочка с повидлом	50	0,19	0.12	1.31	7.50
394	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89
	Итого за полдник:	230	2.86	2.46	15.62	96.5
	Итого за день:	1285	39.34	24.99	195.41	918.61

