

Подписано цифровой подписью:

Шевцова Елена Викторовна

Утверждено

Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова

Дата: 2024.09.20 08:45:50 +03'00'

Неделя: Первая Длительность:

Дата 20.09.2024

Сезон: летне-осенний возрастная категория 3-7 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ,
			г	г	г	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	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:					
399	Сок фруктовый	200	0.04	0.04	7.75	30.60
	Обед:					
71	Овощи свежие	40	0.35	0.06	0.82	9.00
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:	700	22.81	15.25	65.50	496.93
	Полдник:					
466	Булочка с повидлом	50	0,19	0.12	1.31	7.50
394	Чай с молоком	180	5,22	4.5	7.56	92
	Итого за полдник:	230	5,41	4.62	8.87	99,5
	Итого за день:	1525	42.28	27.25	197.23	961.21

Подписано цифровой
подписью: Шевцова Елена
Викторовна

ежедневное меню

Утверждено

Заведующий Е.В. Шевцова

Дата: 2024-09-20 08:48:29 +03'00' Дата 20.09.2024

№ 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