

Утверждаю:

Ясли

21.05.25

Сектору: **Энергетическая**

Возрастная категория:

Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша рисовая жидкая	200	5,10	6,20	21,80	163	№31
	Бутерброд с маслом и сыром	20 5 10	4,50	5,90	7,90	103	№1,3
	Чай с молоком	180	2,50	2,20	10,20	71	№495
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	12,50	14,50	48,70	375,3	
ЗАВТРАК 2	Сок в ассортименте	200	0,30	0,00	22,40	91	№518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,30	0,00	22,40	91	
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком	60	1,10	4,10	5,30	63	№75
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	180/10/5	4,10	4,90	5,60	83	
	Печень говяжья по-строгановски	80	11,20	9,60	2,90	143	№431
	Макаронные изделия отварные	150	2,50	2,80	35,80	178	№516
	Напиток из шиповника	180	0,30	0,00	22,4\$	91	№705
	Хлеб пшеничный	10	0,20	0,10	4,40	19	
	Хлеб ржаной	40	0,90	0,50	15,10	69	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	665	20,20	22,00	91,50	645	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые с молоком сгущенным	150	9,90	10,80	25,00	237	№325
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	10,60	43	№685
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	330	10,00	10,80	35,60	279,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,00	47,30	198,20	1391	