

Утверждаю
 и.о. заведующего МДОУ
 «Детский сад №23 «Золотой ключик»
 О.И. Нуштайкина



Дата: 20.11 2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккл	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	85	13,9	25	2,9	292	155
	Зеленый горошек	25	5,42	0,40	14,45	81	
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	376
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	7,06	53	прилож
Итого за завтрак		310	20,73	25,64	37,91	480	
2-й завтрак							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4	15,85	118	81
	Тефтели рыбные тушеные в томатном соусе	80	10,15	4,21	10,6	121	261
	Рагу овощное	155	2,34	3,69	13,49	97	342
	Компот из сухофруктов	180	0,06	-	16,36	65	376
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	прилож
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,59	54	прилож
Итого за обед		665	20,85	12,62	77,48	509	
Полдник	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	2
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого за полдник		235	5,16	6,27	41,87	245	
Итого за день		1210	46,74	44,53	157,26	1234	