

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



Дата: 21.12 2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная с овсянкой	200	7.38	7.89	29.47	219	168
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	392
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	7,06	53	прилож
Итого за завтрак		370	8,74	8,14	43,52	300	
2-й завтрак	Сок фруктовый	Уп. 200 мл	0.5	-	10.1	42.7	399
Обед	Суп картофельный с рисом	200	1,676	2,688	9,711	69,8	80
	Рыба тушеная с овощами	80	7.93	4.55	0.07	81	247
	Каша пшеничная	155	3,67	3,36	37,12	197	165
	Компот из сухофруктов	150	0.06	-	16.36	65	376
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	прилож
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.59	54	прилож
Итого за обед		645	17.29	11,32	84,44	520,8	
Полдник	Пудинг из творога запеченный	100	15,4	10,76	7,76	255	235
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	392
Итого за полдник		280	15,46	10,78	17,75	295	
Итого за день		1495	41,99 6	30,23 8	155,811	1158,5	