

14.11.2025

«Ус»


 УТВЕРЖДАЮ
 Исполн. МБДОУ
 Маркина Л.П.

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества				Витамин С
		белки	жиры	угл. дыг.	энергетическая ценность	

ЗАВТРАК

Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3	7,43	7,45	33,78	233,10	0,86
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5	4,93	7,16	15,49	146,10	
Итого:	414	15,21	17,02	55,26	421,87	2,03

2 - ой ЗАВТРАК

Сок	180	0,90		18,18	76,00	3,60
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60

ОБЕД

Эсгру (ы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	2,45
Суп картофельный с рисовой крупой, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/5	2,57	3,02	9,63	79,60	
Котлеты рыбные с маслом сливочным	70/3	8,56	7,60	10,31	144,36	0,22
Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,48	5,19	24,72	163,28	2,35
Кисель	180	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	
Итого:	698	21,37	16,69	91,91	616,33	6,01

ПОЛДНИК

Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54
Булочка "Российская"	30	2,11	2,40	14,61	88,50	0,01

УЖИН

Каша вязкая гречневая с мясом и овощами	200	11,17	12,30	27,90	268,50	1,17
Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	18,68	79,38	90,00
Хлеб пшеничный	30	2,23	0,24	14,76	70,50	0,00
Итого:	626	21,39	19,69	83,51	598,68	91,72
ВСЕГО:	1918	58,87	53,40	248,86	1712,88	103,36
ИТОГО за 10 дней	18151	587,55	566,83	2367,19	16859,41	555,41

2