

Заведующий

МАДОУ д/с «УЛЫБКА» с. Пономаревка

Н.А. Пахомина

«26» 06 2025 год



1,3 неделя четверг							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая	150	8,22	6,34	35,93	233,7	54-4г
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4	Пром.
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,3	Пром.
Итого за завтрак		390	17,02	16,66	75,09	518,4	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	1,8	3,3	10,6	75	Пром.
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	Пром.
Итого		200	2,6	3,5	18,1	110	
Обед	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	50	1,13	5,51	1,79	61,3	54-6з
	Суп картофельный с клецками	200	4,63	3,28	11,4	93,6	54-6с
	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,19	26,55	180,8	54-2г
	Котлета из курицы	80	15,27	3,45	10,7	134,9	54-5м
	Соус сметанный	30	0,89	4,94	1,95	55,8	54-4с
	Компот из кураги	200	0,98	0,05	15,64	66,9	54-2хн
	Хлеб (пшеничный ржаной)	20	2,3	0,2	14,8	46,9	Пром.
		30	2	0,4	10	51,2	Пром.
Итого за обед		760	31,9	24,02	92,83	691,4	
Полдник	Булочка ванильная	70	5,45	4,71	35,56	206,3	54-10в
	Йогурт	180	6,12	4,5	9,9	104,6	54-1гн
Итого за полдник		250	11,57	9,21	45,46	310,9	
Итого за день		1600	63,09	53,39	231,48	1630,7	