

**МДОУ "Детский сад "Ферзиковский"" МР "Ферзиковский район""**

**10 апреля 2025**

**Завтрак**

| 1 | Наименование блюд              | Выход<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества |              |                |                              | №<br>рецеп<br>туры |
|---|--------------------------------|----------------------|------------------|--------------|----------------|------------------------------|--------------------|
|   |                                |                      | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г   | Углево<br>ды г | Энерг.<br>ценност<br>ь, ккал |                    |
| 1 | 2                              | 3                    | 4                | 5            | 6              | 7                            |                    |
|   | Каша пшеничная молочная жидкая | 250                  | 8,45             | 13,025       | 32,33          | 281,18                       | 70                 |
|   | Бутерброд с маслом             | 40                   | 2,448            | 7,552        | 14,62          | 136                          | 1                  |
|   | Чай с сахаром                  | 200                  | 12               | 3,06         | 13             | 49,28                        | 136                |
|   | <b>ИТОГО:</b>                  | <b>490</b>           | <b>22,89</b>     | <b>23,63</b> | <b>59,94</b>   | <b>466,45</b>                |                    |

**2 завтрак**

|  |                        |            |            |            |            |           |     |
|--|------------------------|------------|------------|------------|------------|-----------|-----|
|  | Фрукты свежие (яблоко) | 100        | 0,4        | 0,4        | 9,8        | 44        | 144 |
|  | <b>ИТОГО:</b>          | <b>100</b> | <b>0,4</b> | <b>0,4</b> | <b>9,8</b> | <b>44</b> |     |

**Обед**

|  |  |            |              |              |               |               |       |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|
|  | Горошек зеленый отварной                         | 60         | 1,86         | 0,12         | 3,9           | 24            | 4     |
|  | Щи из квашеной капусты                           | 250        | 1,68\        | 1,34\        | 7,38\         | 49,3 2\       | 32/71 |
|  |  |            | 1,625        | 4,875        | 6,725         | 77,25         |       |
|  | Запеканка картофельная с мясом и томатным соусом | 190        | 18,678       | 18,37        | 16,016        | 334,27        | 97    |
|  | Компот из сухофруктов                            | 200        | 1,04         | 0            | 26,96         | 107,44        | 126   |
|  | Хлеб ржаной                                      | 50         | 3            | 0,5          | 22,165        | 94,5          | 148   |
|  | <b>ИТОГО:</b>                                    | <b>750</b> | <b>26,25</b> | <b>20,33</b> | <b>807,04</b> | <b>609,52</b> |       |

**Полдник**

|   |                         |             |              |              |               |               |     |
|---|-------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
|   | Оладьи с сахаром        | 95          | 8,46         | 13,536       | 45,696        | 337,84        | 449 |
|   | Какао-напиток на молоке | 200         | 6,2          | 6,4          | 22,36         | 169,82        | 120 |
|   | <b>Итого</b>            | <b>295</b>  | <b>14,66</b> | <b>19,93</b> | <b>68,05</b>  | <b>507,66</b> |     |
|   | <b>ВСЕГО за день:</b>   | <b>1635</b> | <b>64,20</b> | <b>64,29</b> | <b>944,83</b> | <b>1630,6</b> |     |
| 1 | 2                       | 3           | 4            | 5            | 6             | 7             | 8   |