

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

<i>19 марта 2025</i>								
<i>Завтрак</i>								
прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г		Пищевые вещества				№ рецеп туры
				Белки, г	Жиры , г	Углево ды, г	Энерг. ценност ь, ккал	
1	2	3		4	5	6	7	8
	Каша гречневая молочная жидкая	150		8,725	13,025	31,25	277,98	66
	Бутерброд с сыром и маслом	70	50/10/10	6,306	9,174	19,416	185,33	3
	Чай с сахаром	180	175/5	3,12	3,24	17,7	109,28	138
	Итого:	400		18,151	25,44	50,666	572,59	
<i>2 завтрак</i>								
	Кисломолочный продукт	150						
	ИТОГО:	150						
<i>Обед</i>								
	Салат морковный с растительным маслом (припущенный)	50	47/3	0,726	4,254	5,814	63,552	17
	Суп гороховый на мясном бульоне	180		7,15	0,6	20,15	127,35	37
	Жаркое по-домашнему из говядины	70		4,248	4,344	7,76	97,496	96
	Макароны отварные (гарнир)	130		5,52	4,515	26,445	168,45	317
	Компот из сухофруктов	180	175/5	1,04	0	26,96	107,44	126
	Хлеб ржаной	50		3	0,5	22,165	94,5	148
	ИТОГО:	660		21,68	14,213	553,85	648,78	
<i>Полдник</i>								
	Плов фруктовый	100		2,3	4,6	29,5	162	429
	Чай с сахаром	180	177/3	12	3,06	13	49,28	136
	Кондитерское изделие (варианты: вафли, печенье, пряники)	16		0,708	0,799	18,6	85,00	147
		296		12,708	3,859	31,6	296,28	
	ВСЕГО за 1 день:	1506					1517,65	