

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

21 марта 2025								
Завтрак								
1	Наименование блюд	Выход блюда, г		Пищевые вещества				№ рецеп туры
				Белки, г	Жиры, г	Углево ды г	Энерг. ценност ь, ккал	
				4	5	6	7	
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	150		8,45	13,025	32,325	281,175	70
	Бутерброд с маслом	70	60/10	2,448	7,552	14,62	136	1
	Чай сладкий с лимоном	180	170/5/5	0,22	4,06	13,3	52,58	137
	ИТОГО:	390		11,11	24,63	60,24	469,75	
2 завтрак								
	Фрукты свежие (банан)	100		1,5	0,5	21	95	156
	ИТОГО:	100		1,5	0,5	21	95	8
Обед								
	Салат из свеклы с яблоками (припущенный)	50	40/3/7	0,44	2,07	4,58	38,68	35
	Суп рыбный со сметаной (горбуша.сайда)	180		15,93	0,75	11,53	131,8	43
	Плов с мясом птицы	160	130/30	16	14,78	26,768	304	27
	Компот из сухофруктов	180	167/3/10	1,04	0	26,96	107,44	126
	Хлеб ржаной	50		3	0,5	22,165	94,5	148
	ИТОГО:	620		41,40	22,72	100,35	771,42	
Полдник								
	Биточки манные с фруктовым соусом	150		5,595	5,595	39,6	229,995	144
	Молоко стерилизованное витаминизирован-е	180		5,6	6,4	8,2	112	131
	ИТОГО:	330		11,19	11,99	47,80	341,99	
	ВСЕГО за 3 день:	1440		65,20	59,84	229,39	1678,2	
1	2	3		4	5	6	7	8