

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

24 марта 2025								
Завтрак								
1	Наименование блюд	Выход блюда, г		Пищевые вещества				№ рецеп туры
				Белки, г	Жиры, г	Углево ды г	Энерг. ценност ь, ккал	
	Каша овсяная молочная жидкая с маслом	150		8,325	13,75	28,3	270,6	69
	Бутерброд с маслом	70	60/10	2,448	7,552	14,62	136	1
	Чай с сахаром	180	177/3	12	3,06	13	49,28	136
	ИТОГО:	400		22,77	24,36	55,92	455,83	
2 завтрак								
	Фрукты свежие (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47	144
	ИТОГО:	100		0,4	0,4	9,8	47	
Обед								
	Суп крестьянский с мясом	180		3,025	0,025	16,5	115,1	39
	Голубцы с гарниром (картофельное пюре)	190	100/60/30	4,5	6,102	17,33	151,58	59
	Кампот из сухофруктов	180	167/3/10	3	0,5	22,165	94,5	126
	Хлеб ржаной	50						148
	ИТОГО:	600		11,56	8,62	82,959	468,61	
Полдник								
	Запеканка творожная со сметанным соусом	150/30		25,755\0582	20,205\1,354	19,59\3,978	374,87\30,45	85/351
	Какао-напиток на молоке	180	177/3	6,2	6,4	22,36	169,82	120
	ИТОГО:	360		32,54	27,95	45,92	575,14	
	ВСЕГО за день:	1460		67,27	61,33	194,60	1546,6	