

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

25 апреля 2025								
Завтрак								
	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	
	Каша рисовая молочная жидкая	150		7,55	12,45	39,15	299,18	72
	Бутерброд с маслом и сыром	70	60/10/10	6,306	9,174	19,416	185,33	3
	Кофейный напиток с молоком	180	177/3	4,58	5,04	21,5	145,34	130
	ИТОГО:	400		18,43	26,66	80,06	629,84	
2 завтрак								
	Кисломолочный продукт	150						
	ИТОГО:	150						
Обед								
	Салат из свежей капусты с морковью и растительным маслом	40		0,99\0,924	4,254\2,994	2,946\5,742	54,462 \ 53,364	13/39
	Суп вермишелевый с мясом	180		2,7	2,825	17,15	104,75	82
	Рыба тушеная	80		8,744	4,08	2,056	80	247
	Пюре картофельное с маслом	130		3,255	4,68	8,04	123,9	58
	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:	660		19,72	16,33	79,31	565,05	
Полдник								
	Винегрет овощной	60		0.466	6,006	3,222	68,766	2
	Чай сладкий с лимоном	180	177/3	0,22	4,06	13,3	52,58	137
	Ватрушка с творогом	80		8,384	8,72	26,488	229,84	140
	итого	330		7,40	16,87	59,52	381,34	
	ВСЕГО за день:	1490		45,55	59,86	218,89	1576,2	
1	2	3		4	5	6	1	8