

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

**26 марта 2025**

**Завтрак**

|   | 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                            |                    |
|   | Макароны отварные с<br>маслом и сахаром | 150                  |       | 12,38            | 13,34        | 30,28          | 290,66                       | 206                |
|   | Бутерброд с маслом                      | 70                   | 60/10 | 2,448            | 7,552        | 14,62          | 136                          | 1                  |
|   | Чай с молоком                           | 180                  |       | 3,12             | 3,24         | 17,7           | 109,28                       | 138                |
|   | <b>ИТОГО:</b>                           | <b>400</b>           |       | <b>17,94</b>     | <b>24,13</b> | <b>67,29</b>   | <b>535,94</b>                |                    |

**2 завтрак**

|  |               |  |  |  |  |  |  |  |
|--|---------------|--|--|--|--|--|--|--|
|  |               |  |  |  |  |  |  |  |
|  | <b>ИТОГО:</b> |  |  |  |  |  |  |  |

**Обед**

|  |                                                                      |            |          |           |              |               |                |     |
|--|----------------------------------------------------------------------|------------|----------|-----------|--------------|---------------|----------------|-----|
|  | Салат из моркови с яблоком<br>и растительным маслом<br>(припущенный) | 40         |          | 0,57      | 4,302        | 6,264         | 65,466         | 16  |
|  | Рассольник на мясном<br>бульоне со сметаной                          | 180        |          | 3,38      | 1,9          | 12,24         | 94,74          | 34  |
|  | Котлета мясная                                                       | 75         |          | 11,64     | 13,14        | 13,46         | 225            | 154 |
|  | Рис отварной с овощами                                               | 110        |          | 4,374     | 6,444        | 44,028        | 251,64         | 315 |
|  | 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 |
|  | <b>ИТОГО:</b>                                                        | <b>635</b> |          | <b>24</b> | <b>26,28</b> | <b>111,65</b> | <b>838,786</b> |     |

**Полдник**

|   |                                   |             |       |              |              |              |               |     |
|---|-----------------------------------|-------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
|   | Каша гречневая молочная<br>жидкая | 180         |       | 8,725        | 13,025       | 31,25        | 277,98        | 66  |
|   | Чай с сахаром                     | 180         | 177/3 | 12           | 3,06         | 13           | 49,28         | 136 |
|   | Кондитерское изделие              | 24          |       | 0,7008       | 0,7992       | 18,6         | 85,00         | 118 |
|   | <b>ИТОГО:</b>                     | <b>384</b>  |       | <b>21,42</b> | <b>16,88</b> | <b>62,85</b> | <b>412,26</b> |     |
|   | <b>ВСЕГО за день:</b>             | <b>1419</b> |       | <b>63,36</b> | <b>54,15</b> | <b>237,1</b> | <b>1789,7</b> |     |
| 1 | 2                                 | 3           |       | 4            | 5            | 6            | 1             | 8   |