

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

20 марта 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 манная молочная жидкая	150		6	8,2	29,3	215	132
	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		20,448	18,81	56,92	400,28	
2 завтрак								
	Фрукты свежие (груша)	100		0,4	0,3	10,3	46	154
	ИТОГО:	100		0,4	0,3	10,3	46	
Обед								
	Сельдь с луком и растительным маслом	37	32/3/2	7,458	7,218	1,2	99,546	28
	Борщ на мясном бульоне и сметаной	180	160/15/5	4,075/ 3,85	1,8/ 2,175	9,35/ 6,775	96,825 / 81,225	31/30
	Гуляш из отварного мяса индейки	70	60/10	18,832	17,248	4,688	249,33	301
	Пюре картофельное с маслом	130	125/5	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	
	ИТОГО:	617		37,66	31,45	72,403	771,541	
Полдник								
	Омлет натуральный	80		7,85	9,06	3,21	124,93	79
	Какао-напиток на молоке	180	177/3	6,2	6,4	22,36	169,82	120
	ИТОГО:	360		14,05	15,46	25,57	294,75	
	ВСЕГО за 2 день:	1477		72,158	66,02	165,19	1512,6	
1	2	3		4	5	6	1	8