

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

27 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 пшеничная молочная жидкая	250		8,45	13,025	32,33	281,18	70
	Бутерброд с маслом	40		2,448	7,552	14,62	136	1
	Чай с сахаром	200		12	3,06	13	49,28	136
	ИТОГО:	490		22,89	23,63	59,94	466,45	
2 завтрак								
	Фрукты свежие (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	44	144
	ИТОГО:	100		0,4	0,4	9,8	44	
Обед								
	Горошек зеленый отварной	60		1,86	0,12	3,9	24	4
	Щи из квашеной капусты	250		1,68\	1,34\	7,38\	49,3 2\	32/71
				1,625	4,875	6,725	77,25	
	Запеканка картофельная с мясом и томатным соусом	190		18,678	18,37	16,016	334,27	97
	Компот из сухофруктов	200		1,04	0	26,96	107,44	126
	Хлеб ржаной	50		3	0,5	22,165	94,5	148
	ИТОГО:	750		26,25	20,33	807,04	609,52	
Полдник								
	Оладьи с сахаром	95		8,46	13,536	45,696	337,84	449
	Какао-напиток на молоке	200		6,2	6,4	22,36	169,82	120
	Итого	295		14,66	19,93	68,05	507,66	
	ВСЕГО за день:	1635		64,20	64,29	944,83	1630,6	
1	2	3		4	5	6	1	8