

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

31 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	
	Суп молочный с вермишелью	250		8,25	11,25	25,8	233,8	35
	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		22,698	21,862	53,42	419,08	
2 завтрак								
	Фрукты свежие (банан)	100		1,5	0,5	21	95	156
	ИТОГО:	100		1,5	0,5	21	95	
Обед								
	Салат из моркови с растительным маслом	30		0,726	4,254	5,814	63,552	17
	Суп картофельный с зеленым горошком	250		2,35	2,825	16,625	101,25	77
	Рагу овощное с мясом и томатным соусом	100		14,14	9,09	20,05	218,67	298
	Кампот из сухофруктов	200		1,04	0	26,96	107,44	126
	Хлеб ржаной	50		3	0,5	22,165	94,5	148
	ИТОГО:	660		21,26	16,66	91,61	585,41	
Полдник								
	Сырники со сметанным соусом	120/30		20,49\ 0,582	13,56\ 13,56	14,88\ 3,978	271,9/ 30,45	81/351
	(вариант 2: Лапшевник с творогом и молочным сладким соусом)	200/ 30		17,18/ 0,582	15,04/ 1,356	40,26/ 3,978	365,16 / 30,45	212
	Кофейный напиток с молоком	200		4,5 8\ 0,582	5,04	21,5	145,34	130
	Итого	380/ 430		25,65/ 22,34	19,96/ 21,43	40,558 / 65,73	447,79 / 540,95	
	ВСЕГО за день:	1600		65,41	58,98	206,59	1547,3	
1	2	3		4	5	6	1	8