14.06.2022 Утв. Зав. МБДОУ №22

МБДОУ №22

то-осень

горник Неделя первая

ая категория:1,5г.-7 лет

Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
Прием пищи											
завтрак 8.30-9.00	1,5-3 г.	3-7 л	1,5-3 г.	3-7 л	1,5-3 г.	3-7 л	1,5-3 г.	3-7 л	1,5-3 г.	3-7 л	
Суп молочный с крупой пшеничной	180	200	4,68	5,21	4,48	4,98	16,87	18,75	188,83	209,82	140
Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,55	3,40	0,99	1,32	12,75	17,00	72,6	96,80	573
Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,40	37,40	79
Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267
Чай с сахаром	150	200	0,09	0,12	0,02	0,03	6,01	8,02	21,02	28,03	457
итого	414	**494**	12,57	***15,0***	32,29	***15,6***	39,8	***44,2***	354,3	***393,7***	
второй завтрак 10.30-11.00											
Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15	18	84,94	101,93	501
итого	150	**180**	0,75	***0,9***	0,15	***0,18***	15	***18***	84,94	***101,93***	
обед 12.00-13.00											
Суп картофельный с фрикадельками	150	200	7,38	9,84	7,66	10,21	11,4	15,2	114,35	152,46	123
Печень, тушенная в соусе сметанном	60	80	2,7	3,6	4,62	6,16	14,1	18,8	116,25	155	359
Каша гречневая рассыпчатая	100	130	6,21	8,07	4,36	5,67	24,5	31,9	140,9	183,2	202
Овощи свежие (порциями) помидоры *	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	6,6	11	148
Хлеб ржаной	40	50	3,24	4,05	0,4	0,5	19,52	24,4	96,8	121	574
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,21	0,26	0,008	0,01	11,73	14,07	48,18	57,81	495
итого	530	**690**	20,3	***26,4***	17,4	***22,7***	81,6	***106,3***	522,7	***680,5***	
полдник 15.30											
Печенье	20	50	1,5	3,75	1,96	4,9	14,8	37,2	83,4	208,5	582
Кисломолочный напиток	180	200	5,04	5,6	4,5	5	7,2	8	95,4	106	470
итого	200	**250**	7,52	***9,4***	7,92	***9,9***	36,2	***45,2***	251,6	***314,5***	
ужин 18.30											
Сырники из творога запеченные	100	120	3,6	4,4	11	13,2	19,75	23,7	192,5	231	285
Соус сметанный	20	30	0,28	0,43	1	1,5	1,17	1,76	14,8	22,2	408
Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,55	3,4	0,99	1,32	12,75	17	72,6	96,8	573
Фрукты свежие	95	100	0,25	0,26	0,16	0,17	10,9	11,47	49,4	52	82
Молоко кипяченое	150	180	4,2	5,04	3,75	4,5	7,05	8,46	78	93,6	469
итого		**470**	11,37	**13,53**	17,39	**20,69**	52,43	**62,39**	416,51	**495,6**	
Соль пищевая поваренная йодированная	3	**5**									
ИТОГО за целый день	1692	**2084**	52,88	**65,13**	56,07	**69,06**	224,09	**276,01**	1612,58	**1986,18**	

ена	Овощи отварные	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	6,6	11	148