

МБДОУ д/с №1 «Рябинка»

дата 01.12.2022

Заведующий МБДОУ д/с №1 «Рябинка»

Утверждаю:

д/с №1 Л.И. Шатрова

День 9

Наименование блюда	Вес порции, г до 3-х лет / от 3-х лет	Энерг. Ценность, ккал.	
завтрак			
Каша жидкая молочная рисовая	120/150	110,7/138,4	10-80
Какао с молоком	150/200	60,8/100,4	7-20
Батон	30,00	47,60	2-50
всего	300/380	219,1/286,4	17-50
второй завтрак			
напиток из шиповника, печенье	120/150	92	2-80 + 2-20
обед			
Салат из свеклы с изюмом	30/60	50,25/67	5-40
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/180	91,96/110,36	9-70
Гуляш из говядины	60/80	139,2/185,6	28-60
Каша рассыпчатая гречневая	120/150	187,0/233,7	6-20
Компот из изюма	150/200	60,8/81	2-70
Хлеб пшеничный	30,00	71,40	
Хлеб ржаной	30,00	57,47	4-10
всего	600/750	658,08/806,53	56-70
полдник/ужин			
Яйцо вареное	40/40	56,6	7-00
Булочка с повидлом	50/70	150,87/211,22	6-80
Кисломолочный продукт	150/200	88,5/106,2	8-20
всего	240/310	295,97/317,42	22-00
ИТОГО	1260/1590	1265,15/1502,35	101-20

