

Утверждаю: заведующий МБДОУ д/с № 20 Н.Е.Брындина

Меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

28.02.2025	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
		г	всего	всего	ды, г			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	4.60	6.08	26.20	179.80	0	ТТК 13
	Кофейный напиток	180	2.90	2.40	14.40	91.00	1.17	264
	Батон	20	1.54	0.56	11.10	45.40	0	
	Итого за прием		11.82	12.58	51.70	359.40	1.26	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	110	2.86	3.52	12.10	91.30	0.00	270
	Итого за прием		2.86	3.52	12.10	91.30	0	
Обед	Салат из кукурузы	50	1.23	3.34	6.02	71.31	1.6	
	Суп гороховый	200	5.84	4.96	10.00	108.00	0.312	105
	Пюре картофельное	130	2.71	3.47	19.50	117.00	0	209
	Биточки (котлеты) из мяса говядины	80	12.60	13.10	13.50	213.00	0.67	202
	Чай с сахаром	180	0.10	0.10	25.72	101.33	0.6821	ТТК 43
	Хлеб ржаной	15	1.05	0.17	6.61	28.05	0	
	Итого за прием		23.53	25.13	81.36	638.69	3.26	
Полдник	Пирожки печеные с яблоками	80.00	0.75	0.06	6.37	35.10	2.88	ТТК 10/1
	Кисель из натурального сока	200	0.78	0.00	16.56	68.89	0.1778	380
	Фрукты (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10	368
	Итого за прием		27.73	10.45	83.23	546.27	18.77	
	Итого за день		65.94	51.69	228.39	1635.67	23.30	