

Утверждаю



Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 49 «Настенька»

Листница 14.03.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б		Ж		У			
День10										
завтрак:	Каша манная с морковью ½ яйца	155 /205 20 20	7,16	8,71	7,9	9,77	18,97	26,05	175,5 220	173. т.к5
	Кофейный напиток с молоком	150/18 0	2,37	2,85	2,0	2,41	11,96	14,32	75,83 91	395 т.к.52
	Бутерброды с маслом	25 29	3,96	4,73	5,76	6,88	12,19	14,56	116,4 139	1 Т.к.84
Итого			13,49	16,29	15,66	19,06	43,12	54,93	367,73 450	
2-й завтрак	фрукт	110 110	0,56	0,56	0,14	0,14	15,23	15,23	64 64	Т.к 70
Итого			0,56	0,56	0,14	0,14	15,23	15,23	64 64	
обед:	Салат овощной	40/50	0,34	0,68	1,30	2,60	2,14	4,28	21,65 43,3	45 т.к.76
	Свекольник со сметаной	200/25 0	1,74	2,18	3,52	4,41	9,67	12,09	92,62 115,78	81 т.к.20
	Голубцы ленивые	160 180	13,63	15,33	13,25	14,90	5,63	6,33	228,29 256,82	298 т.к.30
	Соус сметанный	30 50	0,42	0,70	1,22	2,04	1,76	2,93	22,2 37,05	354 т.к.46
	Компот из лимонов	150/20 0	0,11	0,15	0,01	0,013	18,32	24,43	72 96	374 т.к.
	Хлеб ржано- пшеничный	40/50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6 87	Т.к. 79
Итого			18,88	22,34	19,78	24,56	50,88	66,76	506,36 635,95	
полдник	Молоко кипяченое	150/18 0	4,35	5,8	3,75	5,0	7,2	9,6	81 108	400 т.к.61
	Хлеб пшеничный с повидлом	40/52	1,97	2,43	0,20	0,25	12,79	15,74	61,1 75,2	Т.к.80
Итого			6,32	8,23	3,95	5,25	19,99	25,34	142,1 183,2	
ужин	Вареники ленивые	170/20 0	17,16	24,31	9,10	12,89	17,94	25,41	234,90 318,60	231 т.к.13
	Соус молочный	30/50	0,58	0,97	1,35	2,25	3,97	6,62	30,45 50,75	351 т.к.47
	Чай с молоком	150/18 0	2,17	2,67	1,95	2,34	11,92	14,31	74,16 89	394 т.к.54
	Хлеб пшеничный	32/32	1,97	2,43	0,20	0,25	12,79	15,74	61,1 75,2	Т.к.80
Итого			21,88	30,38	12,6	17,73	46,62	62,08	400,61 533,55	
Итого за десятый день:			61,13	77,8	52,13	66,74	175,84 224,34		1480,8 1866,7	