

  
 "Утверждаю"  
 Заведующий МБДОУ №224  
 Шубина А.Н.  
 День: пятница (Неделя:  
 первая)

*д.т. 01. 2022 г.*

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л
<b>ЗАВТРАК</b>				
	130\15	145\20	290,90	324,54
Сырники розовые со сметаной	180	200	106,82	118,69
Кофейный напиток с молоком	20	30	76,00	103,00
Хлеб пшеничный	5	5		
масло сливочное	<b>350</b>	<b>400</b>	<b>473,72</b>	<b>546,23</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>47</b>	<b>47</b>
<b>2 ой завтрак Яблоко</b>	Масса порции (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
Прием пищи, наименование блюда	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л
<b>ОБЕД</b>				
	150	180		71,42
Щи из квашеной капусты	140,00	190,00	180,80	245,44
Жаркое по- домашнему	130	180	59,80	82,80
Сок яблочный	20	35	36,20	90,05
Хлеб ржаной	10	15	23,33	35,00
Хлеб пшеничный	<b>450</b>	<b>600</b>	<b>300,13</b>	<b>524,71</b>
<b>ИТОГО :</b>	Масса порции (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
Прием пищи, наименование блюда	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л
<b>Полдник</b>				
	180	200	84,39	142,52
Молоко	20	50	68,40	171,00
Вафли	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>152,79</b>	<b>313,52</b>
<b>ИТОГО:</b>	Масса порции (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
Прием пищи, наименование блюда	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л
<b>УЖИН</b>				
	40	40	63	63
Яйцо отварное	180	200	166,50	199,80
Каша молочная манная	150	180	42,00	50,40
Чай с сахаром	15	20	27,15	36,20
Хлеб ржаной	25	30	58,33	70,00
хлеб пшеничный	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>337</b>	<b>405,3</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>1500</b>	<b>1800</b>	<b>1311</b>	<b>1837</b>
<b>ИТОГО за целый день:</b>				