



Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Солнышко"

О.Н. Шадрикова

2023 год

1 неделя 4 день

ЗАВТРАК						
№ рецептур	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
101	Суп молочный жидкий гречневый	200	3,71	5,01	28,83	207,5
3	Бутербродс сыром	55	6,9	8,4	16,96	168,66
417	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,28	18,97	94,3
418	Сок фруктовый	160	0,9	0	18,18	52,6
Итого за приём:		615	12,21	13,69	82,94	523,06
ОБЕД						
24	Салат из солёного огурца	60	0,6	0	8,2	49,7
95	Суп с рыбными консервами	200	5,61	3,03	15,67	112,25
339	Картофельное пюре	140	2,86	4,48	10,07	128,1
294	Бефстроганов из отварного мяса	60	14,66	9,42	0,89	142,53
б/н	Хлеб пшеничный	45	3,58	0,46	21,92	105,92
396	Кисель из плодов или ягод свежемороженных	200	0,18	0,08	26,83	108,8
Итого за приём:		705	27,49	17,47	83,58	647,3
УЖИН						
492	Коржик молочный	70	4,56	7,87	43,38	262,27
414	Кофейный напиток	200	2,9	3,2	14,36	97,52
Итого за приём:		270	7,46	11,07	57,74	359,79
Всего за день:		1590	47,16	42,23	224,26	1530,15
Рекомендуется		1590	45,9	51	222	1530
Отклонения		0	1,26	-8,77	2,26	0,15