



Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Солнышко"
О.Н. Шадрикова
2023 год

2 неделя 1 день

ЗАВТРАК						
№ рецептур	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
101	Суп молочный жидкий пшеничный	200	4,59	4,9	26,32	168
3	Бутерброд с сыром	55	6,9	8,4	16,96	168,66
412	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,3	45,5
Итого за приём:		455	11,62	13,32	54,58	382,16
ОБЕД						
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,89	2,89	5,25	49,55
86	Суп картофельный с крупой (рис) на к/б	250	2,13	3,4	18,37	124,5
179	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,63	4,95	38,83	234,15
293	Гуляш из отварного мяса	100	10,75	14,86	3,49	166,66
395	Компот из плодов консервированных	200	0,49	0,19	32,43	133,4
б/н	Хлеб пшеничный	45	3,58	0,46	21,92	105,92
Итого за приём:		805	26,47	26,75	120,29	814,18
ПОЛДНИК						
386	Фрукты свежие	100	0,52	0,52	12,74	52,2
419	Напиток из плодов шиповника	160	4,88	4,35	8,08	90,66
457	Пирожок печенный с капустой	70	2,46	6,23	26,3	192
Итого за приём:		330	7,86	11,1	47,12	334,86
Всего за день:		1590	45,95	51,17	221,99	1531,2
Рекомендуется		1590	45,9	51	222	1530
Отклонения		0	0,05	0,17	-0,01	1,2