



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

2 неделя 3 день

ЗАВТРАК						
№ рецептур	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
229	Омлет на натуральном молоке	155	13,1	22,8	9,4	268
3	Бутерброд с сыром	55	6,9	8,4	16,96	168,66
411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,44
Итого за приём:		410	20,07	31,22	37,46	481,1
ОБЕД						
17	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	4,61	75
95	Суп с рыбными консервами	200	5,61	3,03	15,67	112,25
219	Макароны отварные с маслом	130	4,98	0,71	31,94	149,32
284	Оладьи из печени	130	6,78	9,23	20,41	190
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:		765	21,93	17,21	121,38	741,29
ПОЛДНИК						
420	Напиток кисломолочный (йогурт)	150	4,36	3,75	18,69	102
455	Булочка школьная	65	2,35	1,28	25,38	111,33
417	Молоко кипяченое	200	0,7	0,28	18,97	94,3
Итого за приём:		415	7,41	5,31	63,04	307,63
Всего за день:		1590	49,41	53,74	221,88	1530,02
Рекомендуется		1590	45,9	51	222	1530
Отклонения		0	3,51	2,74	-0,12	0,02