

МАДОУ "ЦРР-детский сад № 39"

Мойсюк Анна Александровна,

Заведующая, Удостоверяю 00

e9 3d 99 55 a0 a4 51 fb

2022-03-29 11:19:29

1 апреля - пятница							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
	Пудинг из творога с изюмом запеченный	130	14,8	14,5	9,90	251,20	1,87
	Соус молочный сладкий	25	0,4	0,9	3,5	26	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Масло сливочное	5	0,05	3,9	0,05	35,45	
	Сыр полутвердый	12	3,04	3,12	3,84	48	0,08
	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	Банан	80	1,3	0,4	20	94	8
Завтрак2							
	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед							
	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,6	4,5	4,7	85,55	4,3
	Суп гороховый с птицей	200	4,1	8	15,2	188	5,3
	Говядина, тушенная с черносливом	70	7,5	5,1	6,3	128	2,3
	Макаронные изделия отварные	130	4,2	5,4	22,3	180,66	
	Компот из свежих груш	180	0,13	0,13	14,5	62,2	1,4
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
	Пряник заварной	30	1,9	1,2	28,9	92,4	
	Йогурт фруктовый	200	5,3	4,6	18,5	138,6	1,32
Ужин							
	Салат из квашеной капусты с яблоком и растительным маслом	60	0,8	4,1	2,8	42,2	27
	Запеканка из печени с рисом	200	9,2	8,7	34,5	261,12	2
	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12	64	1,3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			66,8	71,3	286,3	2132,0	57,6