

День: День 1
 категория: Дети 3-7 лет

14.11.2022

*Умберто де О.
 заведующий
 МБДОУ №10 «Бережок»
 И. П. Ефремова*



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
54-1	каша молочная манная	200	5,	4,62	28,36	177,68	0,02	0,04	0,06	24,6	25,
5-2	Булочка с маслом	30	2,96	2,3	17,31	10,02	0,036	0,036	0,001	12,	0,474
134-1	чай сладкий с молоком	200	3,24	3,12	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
	ЗАВТРАК 2										
130-1	сок фруктовый или овощной	180	0,18	0,9	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	ОБЕД										
28-1	борщ с мясом	200	10,76	9,04	17,98	206,14	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88
72-1	плов с мясом	180	25,74	17,77	34,06	440,42	0,054	0,005	0,576	33,66	1,008
5-111	хлеб пшеничный обед	60	1,28	3,68	25,08	128,64	0,	0,	0,	0,	0,
122-1	компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
140-6	огурец свежий	60	0,06	0,48	1,5	8,4					
	ПОЛДНИК										
140-11	фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,	52,13	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
137-1	оладьи со сгущенным молоком	150	17,72	9,	50,4	402,12	0,21	0,24	2,67	112,65	2,25
132-2	чай полусладкий	200	2,4	1,12	8,4	32,4	0,002	0,06	6,4	5,6	0,02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		70,84	63,57	266,93	1757,47	0,44	7,279	24,747	429,49	33,472

День: День 1
 категория: Дети 1-3 лет

14.11.2022

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
54-1	каша молочная манная	150	3,75	3,46	21,27	133,26	0,015	0,03	0,045	18,45	18,75
5-2	Булочка с маслом	30	2,96	2,3	17,31	10,02	0,036	0,036	0,001	12,	0,474
134-1	чай сладкий с молоком	180	2,92	2,81	15,93	98,35	0,018	0,126	0,594	115,29	0,576
	ЗАВТРАК 2										
130-1	сок фруктовый или овощной	150	0,15	0,75	15,15	69,	0,015	0,015	3,	10,5	2,1
	ОБЕД										
28-1	борщ с мясом	180	9,68	8,14	16,18	185,53	0,054	6,03	8,982	53,226	0,792
72-1	плов с мясом	150	21,45	14,8	28,38	367,02	0,045	0,005	0,48	28,05	0,84
5-111	хлеб пшеничный обед	50	1,07	3,07	20,9	107,2	0,	0,	0,	0,	0,
122-1	компот из сухофруктов	180	0,	0,94	24,26	96,7	0,018	0,036	0,72	37,026	0,612
140-6	огурец свежий	40	0,04	0,32	1,	5,6					
	ПОЛДНИК										
140-11	фрукты свежие	95	1,42	0,48	19,95	49,52	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
137-1	оладьи со сгущенным молоком	130	15,35	7,8	43,68	348,5	0,182	0,208	2,314	97,63	1,95
132-2	чай полусладкий	180	2,16	1,01	7,56	29,16	0,002	0,054	5,76	5,04	0,018
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,95	45,88	231,57	1499,86	0,385	6,54	21,896	377,212	26,112

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022272

Владелец Ерастова Татьяна Григорьевна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024